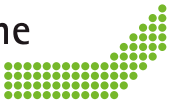


# Jahresbericht 2020

Schleswig-Holsteinische  
Krebsgesellschaft e.V. 

WIR WERDEN DA SEIN!

**Wir sind da,  
trotz Corona!**

## **Checkdichselbst.de**

Hodenkrebskampagne  
gestartet

## **Alles läuft anders**

erster virtueller  
Lauf ins Leben

## **Brunsbüttel**

Angehörigenzimmer  
eröffnet



**Beratung und  
Unterstützung  
für die  
ganze Familie**

# Impressum

Herausgegeben von der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft e.V.  
Alter Markt 1-2 · 24103 Kiel

Telefon 0431-800 10 80  
Telefax 0431-800 10 89

info@krebsgesellschaft-sh.de  
www.krebsgesellschaft-sh.de

## Spendenkonto:

### Förde Sparkasse

IBAN DE07 2105 0170 0094 1849 00  
BIC NOLADE21KIE

Text: Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft e.V.  
Redaktion: Sonja Kulschewski,  
Ina Michael,  
Katharina Papke

Grafik+Layout: Axel Prange · Dipl. Grafik-Designer · werbung@xl-grafikdesign.com  
Bilder: stock.adobe.com, Axel Prange, Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft

Auflage: 1.000 Stück

Für eine leichtere Lesbarkeit wurde die Verwendung männlicher und weiblicher Wortformen im Jahresbericht nicht konsequent eingehalten. Gleichwohl sind stets männliche und weibliche Personen gemeint.

# Jahresbericht 2020



## Inhalt

|                                                                                                               |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Impressum. . . . .                                                                                            | Seite 2  |
| 1. Vorstand . . . . .                                                                                         | Seite 5  |
| 2. Grußwort des geschäftsführenden Vorstandes . . . . .                                                       | Seite 6  |
| 3. Verabschiedung von Prof. Dr. Dr. em. Bernhard Kimmig. . . . .                                              | Seite 7  |
| 4. Ihre Ansprechpartner in Schleswig-Holstein . . . . .                                                       | Seite 8  |
| 5. Mitglieder . . . . .                                                                                       | Seite 9  |
| 6. Forschung. . . . .                                                                                         | Seite 10 |
| 7. Wie Sie langfristig helfen können:<br>Die Stiftung der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft. . . . . | Seite 11 |
| 8. Unsere Angebote 2020 . . . . .                                                                             | Seite 12 |
| 9. Projektförderung . . . . .                                                                                 | Seite 12 |
| 10. Die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft in Zeiten von Corona . . . . .                              | Seite 13 |
| 11. Beratung und Unterstützung . . . . .                                                                      | Seite 16 |
| 12. Information und Aufklärung. . . . .                                                                       | Seite 28 |
| 13. Benefizevents und Fundraising. . . . .                                                                    | Seite 33 |
| 14. Presse- und Öffentlichkeitsarbeit . . . . .                                                               | Seite 38 |
| 15. Mitgliedschaften . . . . .                                                                                | Seite 41 |
| 16. Ausblick 2021 . . . . .                                                                                   | Seite 41 |
| 17. Danksagungen . . . . .                                                                                    | Seite 42 |



## 1. Vorstand

Der ehrenamtliche Vorstand der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft versammelte sich 2020 zwei Mal. Der geschäftsführende Vorstand traf sich sechs Mal und die Arbeitsgemeinschaft „Stiftungen“ tagte ein Mal.

Alle Treffen fanden online statt. Im Rahmen der Online-Mitgliederversammlung waren im Jahr 2020 der

Vorsitzende und der Schatzmeister der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft zu wählen sowie bis zu fünf Beisitzer. Die Wahlunterlagen wurden den Mitgliedern im Vorwege per Post zugesandt. Die Mitglieder sprachen sich mit einer deutlichen Mehrheit für die Wiederwahl des Vorsitzenden Professor Dr. Frank Gieseler sowie die Wiederwahl des Schatzmeisters Jörg Arndt aus. Im

Amt des Beisitzers bestätigt wurden: Barbara Dalmer, PD Dr. med. Katharina C. Kähler, Prof. Dr. med. Nicolai Maass und Prof. Dr. med. Axel Merseburger. Neu in den Vorstand gewählt wurde Prof. Dr. med. Claudia Baldus. Ausgeschieden aus dem Vorstand ist Prof. Dr. Dr. em. Bernhardt Kimmig. PD Dr. med. Katharina C. Kähler übernahm das Amt der Schriftführerin.

## Vorstandsmitglieder

**Vorsitzender: Prof. Dr. med. Frank Gieseler**

Medizinische Klinik I

Universitätsklinikum  
Schleswig-Holstein,  
Campus Lübeck



**Prof. Dr. med. Claudia Baldus**

Direktorin der Klinik für  
Innere Medizin II

Universitätsklinikum  
Schleswig-Holstein,  
Campus Kiel



**Dr. med. Carsten Leffmann**

Hauptgeschäftsführer

Ärztekammer  
Schleswig-Holstein



**Stellv. Vorsitzender: Prof. Dr. em. Peter Dohrmann**

Ehemaliger Leiter der Sektion  
Thoraxchirurgie

Universitätsklinikum  
Schleswig-Holstein,  
Campus Kiel



**Prof. Dr. med. Thomas Becker**

Direktor der Klinik für  
Allgemeine Chirurgie  
und Thoraxchirurgie

Universitätsklinikum  
Schleswig-Holstein,  
Campus Kiel



**Prof. Dr. med. Nicolai Maass**

Direktor der Klinik für  
Gynäkologie und Geburtshilfe

Universitätsklinikum  
Schleswig-Holstein,  
Campus Kiel



**Schatzmeister: Jörg Arndt**

Geschäftsführender  
Gesellschafter

Arndt & Cie GmbH



**Barbara Dalmer**

Niedergelassene Gynäkologin  
in Husum



**Prof. Dr. med. Axel Merseburger**

Direktor der Klinik für Urologie

Universitätsklinikum  
Schleswig-Holstein,  
Campus Lübeck



**Schriftführerin: PD Dr. med. Katharina C. Kähler**

Leiterin des Hautkrebszentrums

Universitätsklinikum  
Schleswig-Holstein,  
Campus Kiel



**Prof. Dr. med. Jürgen Dunst**

Direktor der Klinik für  
Strahlentherapie

Universitätsklinikum  
Schleswig-Holstein,  
Campus Kiel und Lübeck



**Prof. Dr. med. Achim Rody**

Direktor der Klinik für  
Frauenheilkunde und  
Geburtshilfe

Universitätsklinikum  
Schleswig-Holstein,  
Campus Lübeck



**PD Dr. med. Sebastian Fetscher**

Chefarzt der Klinik für  
Hämatologie und Onkologie

Krankenhaus Süd der  
Sana Kliniken Lübeck GmbH



**Prof. Dr. med. Nikolas von Bubnoff**

Direktor der Klinik für  
Hämatologie und Onkologie

Universitätsklinikum  
Schleswig-Holstein,  
Campus Lübeck



## 2. Grußwort des geschäftsführenden Vorstandes

Sehr geehrte Mitglieder, Freunde und Förderer der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft e. V., sehr geehrte Leserinnen und Leser,

mit dem vorliegenden Jahresbericht laden wir Sie herzlich ein, gemeinsam mit uns auf das Jahr 2020 zurückzublicken. Es war ein turbulentes Jahr, in das wir mit viel Freude und Tatendrang gestartet sind. Dann kam die Corona-Pandemie und alles lief anders als geplant.



Der geschäftsführende Vorstand der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft: Jörg Arndt, Prof. Dr. Frank Gieseler, Prof. Dr. Peter Dohrmann (v.l.)

Aber auch in der Krise kann viel Neues entstehen, und so blicken wir sehr dankbar auf das zurück, was in den vergangenen Monaten möglich war und weiterhin möglich ist: Beratung auf digitalen Wegen und zahlreiche neue Online-Kurse und Informationsveranstaltungen. So konnten wir Krebsbetroffene weiterhin bei der Krankheitsbewältigung unterstützen, ohne sie einem Ansteckungsrisiko auszusetzen.

Darüber hinaus konnten wir im Oktober in Brunsbüttel mit Unterstützung des Wattolümpiade-Vereins und STARK gegen KREBS e.V. ein Angehörigenzimmer unmittelbar neben der Klinik eröffnen. Hier finden Angehörige von Krebspatienten, die sich in stationärer Therapie befinden, ein kostenloses Zuhause auf Zeit.

Beendet haben wir das Berichtsjahr dann noch mit einer neuen Aufklärungskampagne. Mit Plakaten und einer Abtast-Anleitung auf [www.checkdichselbst.de](http://www.checkdichselbst.de) sollen so landesweit Männer zwischen 25 und 45 für das Thema Hodenkrebs sensibilisiert werden.

Unser großer Dank gilt all unseren Spendern und Unterstützern, die es ermöglichen, unsere Arbeit für krebskranke Menschen und deren Angehörige kontinuierlich fortzusetzen, weiter auszubauen und an neue Bedingungen, wie die einer Coronavirus-Pandemie, anzupassen. Dies wäre ohne den haupt- und ehrenamtlichen Einsatz von vielen Menschen in ganz Schleswig-Holstein nicht möglich gewesen. Gleichzeitig hoffen wir auch in Zukunft auf Ihre Hilfe, wenn es darum geht, die kostenfreien Unterstützungsangebote für Krebspatienten und ihre Familien in ganz Schleswig-Holstein weiter anbieten zu können. Denn nur gemeinsam können wir der wachsenden Zahl von Menschen, die mit Krebs leben, eine tatsächliche Stütze sein.

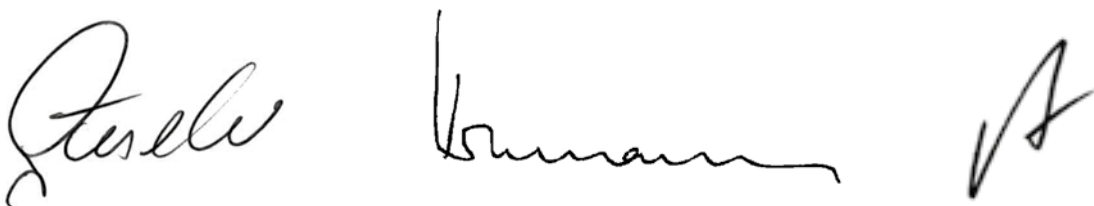
**Lesen Sie auf den folgenden Seiten über unsere vielfältigen Aktivitäten in Schleswig-Holstein.**

Herzlichst Ihr

Prof. Dr. Frank Gieseler, Vorsitzender der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft

Prof. Dr. em. Peter Dohrmann, stellvertretender Vorsitzender der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft

Jörg Arndt, Schatzmeister der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft



### 3. Verabschiedung von Prof. Dr. Dr. em. Bernhard Kimmig

Nach 22 erfolgreichen Jahren als Mitglied im Vorstand der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft e.V. hat Herr Prof. Dr. Dr. em. Bernhard Kimmig auf der diesjährigen Mitgliederversammlung sein Amt als Vorstandsmitglied abgegeben.

In der Zeit von 1998 bis 2008 hat Prof. Kimmig als Vorsitzender unseres Vereins die Arbeit der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft entscheidend geprägt. So legte er bereits 1999 mit der Ausstattung und Neugestaltung der Palliativstationen im St. Elisabeth Krankenhaus in Eutin sowie an der Klinik für Strahlentherapie des Universitätsklinikums in Kiel den Grundstein dafür, dass Palliativmedizin in der Zukunft zu einem festen Bestandteil der Arbeit der Krebsgesellschaft wurde.

Darüber hinaus war Prof. Kimmig maßgeblich an der Begleitung und Umstellung der Arbeit auf eine hauptamtliche Geschäftsstelle beteiligt, welche im Jahr 2001 ihre Arbeit aufnahm. Zwei Jahre später, im Mai 2003, eröffnete er als Vorsitzender die erste Beratungsstelle der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft am Tumorzentrum in Kiel.

Die Beratung und Unterstützung von Krebspatienten und ihren Angehörigen liegt Prof. Kimmig seit jeher am Herzen und so war es ihm eine große Freude im Herbst 2004 den Startschuss für das Internetportal Krebswegweiser Schleswig-Holstein geben zu können. Bereits im darauf folgenden Jahr eröffnete Prof. Kimmig in Kiel unsere erste Angehörigenwohnung. Aber auch für die Information der Bevölkerung über Krebskrankheiten und deren Behandlungsmöglichkeiten machte sich Prof. Kimmig stark. So initiierte er beispielsweise im Jahr 2005 erstmals einen landesweiten Krebsinformationstag, der seitdem fest zum Informationsangebot der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft gehört.

Nach 10 erfolgreichen Jahren als Vorsitzender der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft hat Prof. Kimmig 2008 sein Amt als Vorsitzender, welches er neben seiner Tätigkeit als Direktor der Klinik für Strahlentherapie am Universitätsklinikum in Kiel ausübte, abgegeben. Seitdem unterstützte und begleitete er als Mitglied des Vorstandes weiter die Arbeit der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft. Insgesamt 22 Jahre setzte sich Prof. Kimmig im Vorstand der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft für Krebspatienten und ihre Familien in Schleswig-Holstein ein. **Wir danken Prof. Kimmig ganz herzlich für seinen großartigen und langjährigen Einsatz für die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft und wünschen ihm persönlich alles Gute und beste Gesundheit!**



Prof. Kimmig (vorne Mitte) auf der Mitgliederversammlung 2017 zusammen mit Vorstandskollegen und der Geschäftsführerin der Krebsgesellschaft Katharina Papke



Professor Kimmig (links) 2018 mit Jens Rusch...



und mit Professor Rades beim 65. Jubiläum der Krebsgesellschaft

## 4. Ihre Ansprechpartner in Schleswig-Holstein

Die Geschäftsstellen in Kiel und Lübeck sowie das Krebsberatungszentrum Westküste in Brunsbüttel verstehen sich als zentrale Anlaufstellen für Betroffene, Angehörige und Interessierte und werden als solche auch rege in Anspruch genommen.

In Zeiten von Corona erfolgte die Kontaktaufnahme vermehrt per Telefon oder Mail. Viele der Selbsthilfegruppen, die sich hier sonst regelmäßig treffen, tauschen sich nun die meiste Zeit des Jahres bei virtuellen Treffen aus. Auch die sonst monatlich angebotenen Informationsabende und die verschiedenen Kurse fanden im Berichtsjahr aufgrund der Coronavirus-Pandemie fast ausschließlich online statt. Die soziale und psychoonkologische Beratung erfolgte im Berichtsjahr zumeist per Telefon oder Videochat.

### Neues Büro im Travebogen in Lübeck bezogen

Ein Büro in innenstadtnaher Lage ist Anfang des Jahres zur neuen Lübecker Geschäftsstelle der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft geworden. Die Räumlichkeiten in der Ziegelstraße 3 beim Palliativnetz Travebogen bieten zudem Platz für bestehende und neue Kurs- und Begegnungsangebote sowie Informationsformate. Durch den Umzug steht für Gäste in der Lübecker Angehörigenwohnung nun wieder ein drittes Schlafzimmer zur Verfügung.

### Ihre Ansprechpartnerinnen in den Kontaktstellen

**Katharina Papke**  
Standort Kiel

Geschäftsführung  
Psychoonkologin  
(WPO)



**Ina Michael**  
Standort Kiel

Internationale Fach-  
kommunikation M.A.  
Projektleitung  
Lauf ins Leben,  
Mittendrin,  
Onlineredaktion



**Hildegard Conrad**  
Standort Kiel

ehrenamtliche  
Unterstützung  
Veranstaltungen



**Petra Köster**  
Standort Brunsbüttel

Leitung

Krebsberatungs-  
zentrum Westküste,  
Psychoonkologin  
(WPO)



**Ilona Möller**  
Standort Kiel

Büroorganisation,  
Finanzbuchhaltung,  
Mitgliederverwaltung,  
Spenderbetreuung



**Malina Rudolph**  
Standort Kiel

Unterstützung Büro-  
und Veranstaltungs-  
organisation



**Veronika Dörre**  
Standort Lübeck

Leitung

Geschäftsstelle  
Lübeck



**Andrea Kählau**  
Standort Brunsbüttel

Unterstützung  
Büro- und Veranstal-  
tungsorganisation

Krebsberatungs-  
zentrum Westküste



**Sonja Kulschewski**  
Standort Kiel

Dipl.-Gesundheits-  
wirtin (FH), Psycho-  
onkologin (WPO)  
PR-Arbeit, Veranstal-  
tungen, Kurse und  
Selbsthilfegruppen



**Frauke Schlünzen**  
Standort Kiel

ehrenamtliche  
Büroassistentin



**Silke Behrsing**  
Standort Flensburg

Sekretariat

Krebsberatungsstelle  
Flensburg



#### Geschäftsstelle Kiel

Alter Markt 1-2, 24103 Kiel  
Telefon 0431/800 10 80  
info@krebsgesellschaft-sh.de

#### Geschäftsstelle Lübeck

Ziegelstraße 3, 23556 Lübeck  
Telefon 0451/489 181 69  
luebeck@krebsgesellschaft-sh.de

#### Krebsberatungszentrum Westküste

Koogstr. 41-43, 25541 Brunsbüttel  
Telefon 04852/837 80 70  
beratung.brunsbuettel@krebsgesellschaft-sh.de



## 5. Mitglieder

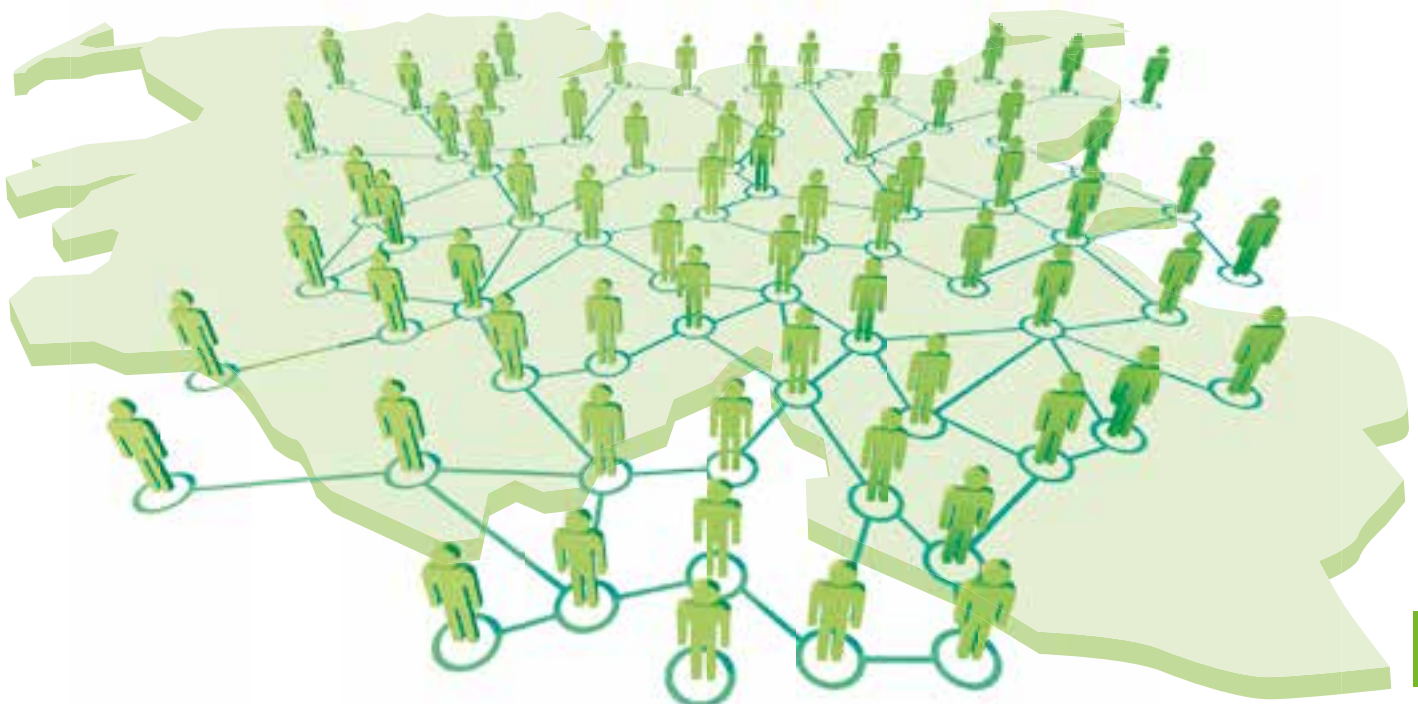
Die Mitgliederversammlung fand 2020 aufgrund der Coronavirus-Pandemie nicht wie gewohnt statt: um der aktuellen Situation entsprechend genügend Abstand zu einander wahren zu können, waren die Mitglieder der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft am 15. September um 17.00 Uhr zur ersten digitalen Mitgliederversammlung per Videokonferenz eingeladen.

Wir freuen **2020**  
uns über  
17 neue Mitglieder

Im Berichtsjahr erhielten unsere Mitglieder den Jahresbericht 2019 und eine Einladung zur Mitgliederversammlung inkl. Wahlunterlagen für die anstehenden Vorstandswahlen. Im Dezember übersandten wir eine Weihnachtskarte an unsere Mitglieder.

Am Ende des Jahres 2020 waren 339 Personen Mitglieder in der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft.

Unterstützen Sie  
unsere Arbeit mit  
Ihrer Mitgliedschaft!



## 6. Forschung

### Nationale Dekade gegen Krebs

Bereits seit drei Jahren ist die Initiative „Nationale Dekade gegen Krebs“ mit verschiedenen Arbeitsgruppen aktiv im Einsatz. Ziel ist es, die Perspektiven der Patienten nach einer Krebsdiagnose weiter zu verbessern.

Dazu müssen neue Möglichkeiten der Früherkennung, Diagnose, Therapie und Nachsorge erforscht werden und möglichst schnell den Betroffenen zugutekommen. Gleichzeitig müssen wirksame Wege der Prävention entwickelt und umgesetzt werden, um die Zahl der neuen Krebsfälle langfristig zu senken.

In Schleswig-Holstein finden hierzu auf Einladung von Wissenschaftsministerin Karin Prien Expertentreffen statt, an denen unsere Vorstandsmitglieder Prof. Dr. Nikolas von Bubnoff, Prof. Dr. Claudia Baldus und unsere Geschäftsführerin Katharina Papke teilnehmen.

Ein wichtiges Thema ist das Universitäre Cancer Center Schleswig-Holstein (UCCSH), welches die Versorgung der onkologischen Patienten in Norddeutschland auf höchstem Niveau in der Breite sichern, den wissenschaftlichen Fortschritt in der Krebsforschung vorantreiben und systematisch in die Versorgung übertragen soll.

Das UCCSH wurde am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein als campusübergreifendes Onkologiezentrum gegründet, in dem die Aktivitäten aller Kliniken und Institute, die an der Behandlung von onkologischen Patienten beteiligt sind, gebündelt werden.

### Wir gratulieren: Deutscher Krebspreis für Prof. Dr. Nikolas von Bubnoff

Unser Vorstandsmitglied Prof. Dr. Nikolas von Bubnoff, Direktor der Klinik für Hämatologie und Onkologie des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein, Campus Lübeck, und Professor der Universität zu Lübeck, wurde für seine herausragende Arbeit in der Krebsmedizin und -forschung mit dem Deutschen Krebspreis geehrt.

Der Preis zählt zu den höchsten Auszeichnungen in der Onkologie. Er wird von der Deutschen Krebsgesellschaft und der Deutschen Krebsstiftung jährlich in drei Sparten verliehen. Prof. von Bubnoff wurde in der Sparte „Translationale Forschung“ zusammen mit Prof. Dr. Robert Zeiser vom Universitätsklinikum Freiburg ausgezeichnet.

Die Spitzenmediziner und -forscher erhalten den Preis für die Etablierung eines neuen Therapieprinzips in der Behandlung der sogenannten Graft-versus-Host-Erkrankung (Graft-versus-Host-Disease, GvHD). Dabei handelt es sich um eine lebensgefährliche Immunreaktion, die bei Patienten mit akuter Leukämie nach einer allogenen Blutstammzelltransplantation sehr häufig auftritt. Für einen Großteil der Erkrankten ist eine Transplantation, bei der sie Blutstammzellen von einem anderen Menschen erhalten, die einzige Heilungschance. Bei etwa jedem zweiten kommt es dabei jedoch zu einer gefährlichen Immunreaktion. Etwa die Hälfte dieser GvHD-Patienten sprechen auf gängige Therapien nicht an,

die die Reaktion des Immunsystems unterdrücken.

Dank der Arbeit der Preisträger steht jetzt auch diesen Patienten eine wirksame Behandlungsoption zur Verfügung.



Preisträger Prof. Dr. Nikolas von Bubnoff



## 7. Wie Sie langfristig helfen können: Die Stiftung der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft

Die Vorstellung, dass unser Leben endlich ist und wir durch Unfall, Krankheit oder Alter auf die Hilfe anderer angewiesen sein könnten, kann erschrecken und Angst machen. Mit unserem neuen Ratgeber für Testament und Vorsorge möchten wir Ihnen einen Überblick über rechtliche Grundlagen geben und erklären, worauf Sie achten sollten. Es ist uns ein Anliegen über die vielfältigen Möglichkeiten einer Nachlassregelung zu informieren. Durch Erstellung einer Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht stellen Sie sicher, dass Sie medizinisch wie gewünscht behandelt werden und eine Person Ihres Vertrauens Sie in persönlichen, finanziellen sowie rechtlichen Angelegenheiten vertritt, wenn dies nötig sein sollte. Es berührt uns sehr, wenn Menschen anderen Menschen auf vielfältige Art und Weise helfen. Ein Testament ermöglicht es Ihnen, die eigenen Werte weiterzugeben, Danke zu sagen und Gutes zu tun. Vielleicht überlegen Sie, die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft e.V. in Ihrem Nachlass zu bedenken. Erbschaften und Vermächnisse tragen viel zur finanziellen Sicherung unserer Arbeit bei. Seit fast siebenzig Jahren geben wir krebserkrankten Menschen und ihren Angehörigen Hoffnung und Halt. Auch im Namen aller Krebsbetroffenen danken wir Ihnen sehr für Ihr Engagement.



Wenn Sie Fragen haben, helfen wir Ihnen sehr gerne weiter. Selbstverständlich stehen wir Ihnen auch für ein persönliches Gespräch zur Verfügung. Sprechen Sie uns gerne an!



Jörg Arndt, Schatzmeister



Katharina Papke, Geschäftsführerin

Ihr Nachlass kann in der Gemeinschaftsstiftung der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft Wirkung zeigen. Sie wurde 2007 gegründet und hat das Ziel, durch die Ausschüttung von Zinserträgen die Arbeit der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft kontinuierlich zu fördern und langfristig zu sichern. Um das Fundament der Stiftung weiter ausbauen zu können, sind wir weiterhin auf der Suche nach Menschen und Unternehmen, die unsere Stiftung mit einer Zustiftung unterstützen.

## 8. Unsere Angebote 2020

### Soziale, psychoonkologische und medizinische Beratung für die ganze Familie

- Krebsberatungsstelle Brunsbüttel
- Krebsberatungsstelle Eckernförde
- Krebsberatungsstelle Flensburg
- Krebsberatungsstelle Husum
- Krebsberatungsstelle Itzehoe
- Krebsberatungsstelle Kiel

### Information

- Krebswegweiser Schleswig-Holstein
- Patientenratgeber rund um das Thema Krebs
- Regelmäßige Informationsabende

### Prävention

- Checkdichselbst.de – Hodenkrebs-Präventionskampagne
- SunPass – Hautkrebsprävention im Kindergarten
- Vorsorgepass – Krebsfrüherkennung für Frauen im Überblick

### Benefizveranstaltungen

- virtueller Lauf ins Leben
- Aktion Bunt vorm Mund in Lübeck

Dank der Spenden aus der NDR-Benefizaktion Hand in Hand für Norddeutschland Ende 2019 konnten im Berichtsjahr zahlreiche neue Angebote umgesetzt werden.

### Unterstützung

- Angehörigentreff in Brunsbüttel
- Angehörigenwohnung in Brunsbüttel, Kiel und Lübeck
- Café für Krebspatienten in Bad Segeberg, Kiel und Lübeck
- Café Zeitenwende für Hinterbliebene in Brunsbüttel
- Einzelberatung Systemische Aufstellung in Brunsbüttel
- Kosmetikseminar look good, feel better der DKMS LIFE in Brunsbüttel und online
- Kunsttherapie für Kinder krebskranker Eltern „Lebensmut“ in Kiel
- Mittendrin! Augen, Ohren und Stimme für Kinder mit Krebserkrankungen
- Online-Workshop Therapeutisches Schreiben
- Selbsthilfegruppen in Brunsbüttel, Eckernförde, Kiel und Lübeck
- Seminarreihe für Angehörige in Kiel und online
- Sport nach Krebs in Kiel
- Workshop Achtsamkeit in Kiel und online
- Workshop Atemyoga in Brunsbüttel und online
- Workshop Fatigue in Kiel und online
- Workshop Gestaltung in Brunsbüttel
- Workshop Kochen in Kiel
- Workshop Kreatives Schreiben in Rendsburg
- Workshop Kunsttherapie in Kiel
- Workshop Selbstwahrnehmung und Entspannung in Eckernförde
- Workshop Yogatherapie in Lübeck und online

## 9. Projektförderung

Die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft fördert Projekte, die der Bekämpfung der Krebserkrankungen dienen oder zu einer Verbesserung der Versorgung Betroffener in Schleswig-Holstein beitragen. In der Vergangenheit haben wir bereits zahlreiche Forschungsprojekte und auch Selbsthilfegruppen gefördert.

Um sich für eine Förderung zu bewerben, reicht es, einen formlosen Antrag und das ausgefüllte Formblatt in der Geschäftsstelle der Krebsgesellschaft einzureichen.

Welche Projekte gefördert werden, entscheidet der Vorstand der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft in seinen Sitzungen. Antragsformulare finden Sie hier:  
<http://www.krebsgesellschaft-sh.de/angebote/projektfoerderung/>



## 10. Die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft in Zeiten von Corona

Die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft ist für Menschen mit Krebs und ihre Familien da, daran hatte auch Corona nichts geändert. Aber wir mussten uns und unsere Angebote anpassen, Neues wagen.

Mit viel Freude und Tatendrang sind wir in das Jahr 2020 gestartet. Dann kam die Corona-Pandemie und alles lief anders als geplant. Die Corona-Krise und das damit einhergehende Kontaktverbot führten zur Absage aller Präsenzveranstaltungen der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft. Krebsbetroffene gehören zu den Personengruppen, die ein höheres Risiko für einen schwereren Krankheitsverlauf des COVID-19 Virus haben. Diese Personengruppe gilt es weiterhin zu schützen. Gerade durch die Corona-Krise erfahren Menschen mit Krebs in aller Härte, welche Folgen ihre Erkrankung hat. Sie fühlen sich schon durch die Krebserkrankung unsicher und angreifbar. Die neue Situation verstärkte diese Ängste.



### Soziale Isolation, aber digitales Gemeinschaftsgefühl

Unsere Geschäfts- und **Beratungsstellen** bleiben weiterhin telefonisch erreichbar. Kostenfreie Beratungstermine finden jetzt am Telefon oder per Videochat statt. Unsere **Selbsthilfegruppen** unterstützen wir dabei, sich digital auszutauschen, um so weiter in Kontakt zu bleiben. Unsere **Angehörigenwohnungen** in Brunsbüttel, Kiel und Lübeck bleiben unter strengen Hygieneauflagen geöffnet. Auf unserer **Internetseite** finden Interessierte und Ratsuchende stets aktuelle Informationen – über Online-Angebote und Tipps, wie Krebsbetroffene gut durch diese besondere Zeit kommen.

Schnell konnten darüber hinaus erste **Online-Kurse** wie das mehrwöchige Fatigue-Seminar, Yoga-Kurse, Achtsamkeits-Workshops und ein Schreibseminar für Krebsbetroffene und Angehörige starten. Sie bieten eine sehr gute Möglichkeit, Krebsbetroffene weiterhin bei der Krankheitsbewältigung zu unterstützen, ohne sie einem Ansteckungsrisiko auszusetzen. Und es hat sich gezeigt, dass es auch in einem Online-Format möglich ist, eine Verbindung zueinander aufzubauen, Informationen zu vermitteln und Nützliches für die Bewältigung des eigenen Alltags zu erlernen. Eine wichtige Erkenntnis: Der gesundheitliche Vorteil eines Online-Kurses kommt vor allem dann an, wenn der Austausch untereinander gelingt.



Mundschutz-Knappheit: Die Krebsgesellschaft rief zu Beginn der Pandemie dazu auf Mund-Nase-Masken selbst zu nähen und zu spenden.

Auch die Umstellung unserer regelmäßigen **Informationsabende** auf ein digitales Format lief schnell und reibungslos – Interessierte konnten sich über einen Link zum live-Online-Vortrag anmelden und den Ausführungen der Experten folgen. Fragen konnten schon während des Vortrages im Chat gestellt werden und wurden im Anschluss an den Vortrag beantwortet. Die Aufzeichnung des kompletten Vortrages ermöglicht es darüber hinaus auch anderen Interessierten und Krebsbetroffenen, vom Fachwissen zu profitieren – ohne live dabei gewesen zu sein. In der Weihnachtszeit haben wir Krebsbetroffene und ihre Familien zu einer **weihnachtlichen Online-Vorlesezeit** eingeladen. Dieser Nachmittag sollte dabei helfen, den Moment zu genießen und neue Kraft zu schöpfen, anstatt ständig an die Krankheit und die ungewisse Zukunft zu denken.

Die große Chance bestand darin, dass nun Menschen aus ganz Schleswig-Holstein an unseren online-Angeboten teilnehmen können und so Kontakt zur Außenwelt halten – ohne die Gefahr einer Ansteckung mit dem Corona-Virus.

## 10. Die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft in Zeiten von Corona

### Sicherheit im Umgang mit der Technik geben

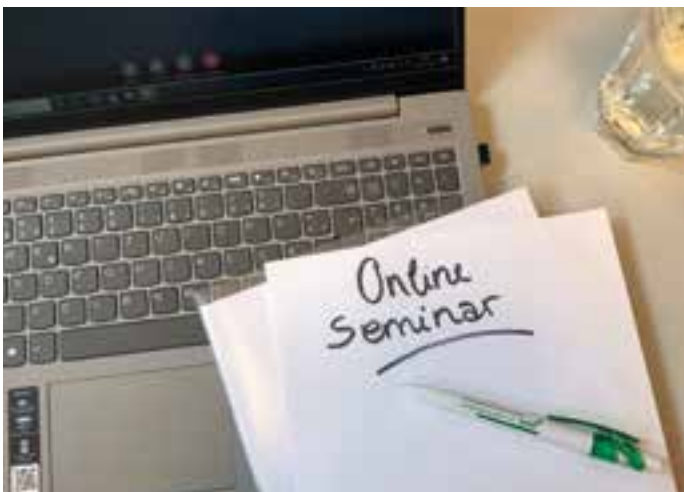
Dass die Kursteilnehmenden sich nicht kennen und dem neuen Umfeld erst einmal lernen müssen zu vertrauen, erschwert den Austausch untereinander. Gerade weil vielen die Technik noch fremd ist und sie wenige Erfahrungen mitbringen, ist die persönliche Einführung wichtig. Vor oder zum Kursbeginn gibt es daher eine kleine Technik-Einweisung und immer auch eine Ansprechperson, die telefonisch bei Technik-Problemen erreichbar ist.

Die Erfahrung zeigt: Die Bedenken der Teilnehmenden sind oft größer als die technischen Probleme selbst. Die Teilnahme an einem online-Seminar ist so niedrigschwellig wie möglich – die technischen Voraussetzungen erfüllen die meisten schon, wenn sie ein eigenes Smartphone besitzen. Durch die Zeit, die wir uns nehmen, um die Technik bei Bedarf zu erklären, gehen die Teilnehmenden entspannt in den Kurs und haben ihre diffusen Ängste, etwas falsch zu machen, im besten Fall abgelegt. Sie haben das Gefühl, sie sind Herr/Frau der Situation und können das Programm souverän bedienen.



### Keine 1:1 Übertragung eines Präsenzkurses in die Online-Welt

Obwohl die Zahl der potentiellen Teilnehmer an den Kursen riesig ist, hat es sich von Anfang an bewährt, die Kursbelegung bei den Angeboten, die auch dem gegenseitigen Austausch dienen, eher gering zu halten – sogar geringer als bei den Präsenzkursen. Die Konzentration scheint online schwerer aufrecht zu erhalten zu sein als in Präsenzkursen, woraufhin die Kursleitungen ihre Angebote schnell anpassten: Kürzere thematische Sequenzen für mehr Abwechslung, praktisch anwendbare Übungen für Zwischendurch, festgelegte Pausen, Austauschrunden eher zu einem Block zusammengefasst. Vortragssequenzen hingegen funktionieren gut.



Auch der Lauf ins Leben musste sich 2020 verändern.

## 2020 läuft alles anders...

Dass die Corona-Krise nicht immer nur bedeuten muss, dass Dinge nicht funktionieren, sondern – im Gegenteil – dass vieles zwar anders ist als sonst, aber dass es trotzdem LÄUFT: Das ist für uns die zentrale Erkenntnis aus der Alternativaktion zum **Lauf ins Leben 2020**. Auch diese sommerliche Benefiz-Großveranstaltung musste Corona-bedingt ins Internet umziehen – als Corona-Edition, als Ausnahme-Lauf – ganz anders als in den Jahren zuvor, aber mit demselben wichtigen Ziel: Menschen mit Krebs und ihre Angehörigen zu unterstützen in der schweren Zeit nach der Diagnose.

Der große Plan, mit 1000 Läuferinnen und Läufern die digitale Ziellinie zu erreichen, ging auf. Alle konnten mitmachen – aber mit Abstand – und waren aufgerufen, Fotos und Videos vom Lauf auf ihren eigenen Lieblingsstrecken zu schicken. So konnte das bunte Engagement hinter dem Spenden-Erfolg von 41.000 Euro am Ende durch einen Lauf ins Leben Film sichtbar gemacht werden.



Mit dabei beim Lauf ins Leben 2020: Team Silver Boots

In Lübeck sollte der Lauf ins Leben 2020 eigentlich Premiere feiern. Da dies nicht möglich war, floss die Energie des ehrenamtlichen Planungsteams stattdessen in eine neue Aktion: „**Bunt vorm Mund**“. Rund 800 selbstgenähte Mund-Nase-Masken wurden im April in Lübeck und Umgebung gespendet und verteilt, um Risikopatienten vor dem Corona-Virus zu schützen. Auch unsere Mitgliederversammlung fand in diesem besonderen Jahr nicht wie gewohnt statt: um der aktuellen Pandemie-Situation entsprechend genügend Abstand zu einander wahren zu können, waren die 340 Mitglieder der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft am 15. September zur ersten **digitalen Mitgliederversammlung** via Videokonferenz eingeladen.

Das Jahr 2020 hat uns gezeigt: Auch in der Krise kann viel Neues entstehen! Und so blicken wir dankbar auf das zurück, was möglich war und weiterhin möglich ist.

Wir freuen uns über die zahlreichen neu entstandenen Unterstützungsangebote und können auf diese Weise der Corona-Krise doch noch etwas Positives abgewinnen: Menschen aus ganz Schleswig-Holstein können nun an unseren Live-Online-Angeboten teilnehmen und davon profitieren – ohne lange Anfahrten und ohne sich einem Ansteckungsrisiko auszusetzen.



## 11. Beratung und Unterstützung

### Vielfältige Themen

#### Beratung bei psychischen Problemen

Ängste, Probleme im Umgang mit der Familie, bei der Suche nach Hilfen zur Entspannung und zum Umgang mit Stress, bei der Neuorientierung etc.

#### Beratung in sozialrechtlichen Fragen

Fragen zum Schwerbehindertenausweis, zur medizinischen Rehabilitation, zur beruflichen Wiedereingliederung, zu finanziellen Hilfsmöglichkeiten, zu sonstigen Leistungen der Sozialversicherungsträger

#### Beratungen in sonstigen Fragen

Allgemeine medizinische Informationen anhand der aktuellen Standards und Leitlinien

#### Allgemeine Informationen

Ausführliches Informationsmaterial zu vielen Themen „rund um Krebs“, Adressen zu Selbsthilfegruppen, Tumorzentren, Spezialisten und weiteren nützlichen Institutionen

Seelische Belastungen, Ängste und Stress sind typische Begleiterscheinungen einer Krebserkrankung. Häufig ist es für den Patienten und seine Familie sehr schwierig, alleine damit fertig zu werden.

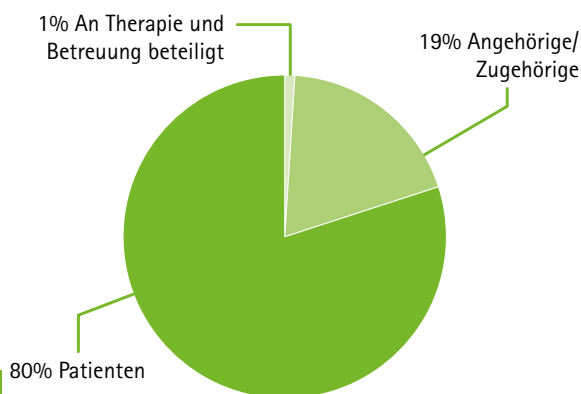
**Wir sind für Sie da!** Wir stehen Menschen zur Seite, die mit Krebs konfrontiert sind. Wir beraten und begleiten sie, wir haben Zeit für Gespräche, unterstützen Betroffene und suchen nach Wegen, sie im Alltag zu entlasten. **Denn Menschen mit Krebs und ihre Familien brauchen mehr als medizinische Hilfe.** In unserer täglichen Arbeit erleben wir, wie unabhängige Informationen, einfühlsame Beratung und konkrete Schritte helfen, mit der Diagnose zurechtzukommen, mit dem Krebs zu leben und neue Hoffnung zu schöpfen.

In unseren sechs Beratungsstellen helfen wir Krebspatienten und ihren Familien dabei, einen Weg im Umgang mit den Folgen der Krebserkrankung zu finden. Dabei ist es uns wichtig, auch für die Angehörigen eine Anlaufstelle zu sein. Denn die veränderte Situation betrifft nicht allein den Krebspatienten, sondern belastet immer auch das Leben der Angehörigen. Ob der Partner, die Eltern, Kinder oder Geschwister – sie alle sind in unterschiedlicher Ausprägung von der Krankheit betroffen und verlieren in der Sorge um den Kranken oft den Blick für sich selbst.

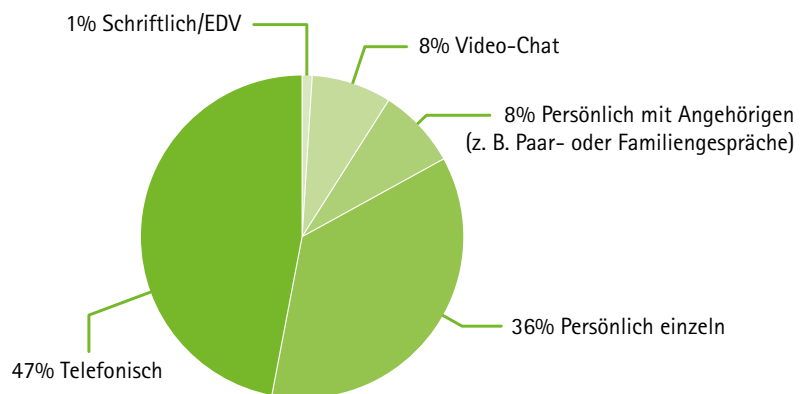
Im Berichtsjahr konnten wir in 1075 Beratungsgesprächen Hilfestellung geben. Die Beratung wird von qualifizierten Mitarbeitern durchgeführt und ist für die Ratsuchenden immer kostenfrei. Zusätzlich zu den Beratungen unterstützen wir Patienten und Angehörige an verschiedenen Standorten in Schleswig-Holstein sowie online mit Kursen, Workshops und Informationsabenden bei der Bewältigung ihrer Situation.

### Gesamtanzahl Krebsberatungen: 1075

#### Art der Betroffenheit:



#### Art der Beratung (pro Kontakt nur eine Nennung)





Unsere Beratungsstellen: (Termine nach telefonischer Vereinbarung)

**Krebsberatungszentrum Westküste Brunsbüttel**

**Psychoonkologische Beratung,  
bei Bedarf Sozialberatung vermittelbar**  
Koogstr. 41-43 · 25541 Brunsbüttel  
Tel. 04852-837 80 70  
beratung.brunsbuettel@krebsgesellschaft-sh.de

**Krebsberatungsstelle Husum**

**Psychoonkologische Beratung**  
Klinikum Nordfriesland · Klinik Husum  
Erichsenweg 16 · 25813 Husum  
Tel. 04841-660 15 70  
beratung.husum@krebsgesellschaft-sh.de

**Krebsberatungsstelle Eckernförde**

**Psychoonkologische Beratung und Sozialberatung**  
imland Klinik Eckernförde  
Verwaltungsgebäude im 2. OG des Personalwohnheims  
Schleswiger Str. 114-116 · 24340 Eckernförde  
Tel. 0174-322 77 16  
beratung.eckernfoerde@krebsgesellschaft-sh.de

**Krebsberatungsstelle Itzehoe**

**Bei Bedarf psychologische Beratung vermittelbar**  
Klinikum Itzehoe · Robert-Koch-Str. 2 · 25524 Itzehoe  
Tel. 04821-772-2000  
beratung.itzehoe@krebsgesellschaft-sh.de

**Krebsberatungsstelle Flensburg**

**Medizinische Beratung, psychoonkologische Beratung in  
Kooperation mit dem Krebsschiff FL e.V. vermittelbar**  
Ev.-Luth. Diakonissenanstalt zu Flensburg  
Zentrum für Gesundheit und Diakonie · Haus Pniel  
Duburger Straße 81a · 24939 Flensburg  
Tel. 0461-500 89 89  
beratung.flensburg@krebsgesellschaft-sh.de

**Krebsberatungsstelle Kiel**

**Psychoonkologische Beratung und Sozialberatung**  
Geschäftsstelle der Schleswig-Holsteinischen  
Krebsgesellschaft e.V.  
Alter Markt 1-2 · 24103 Kiel  
Tel. 0431-800 10 80  
beratung.kiel@krebsgesellschaft-sh.de

Ihre Ansprechpartner in den Krebsberatungsstellen

**Katja Bock**

Krebsberatungsstelle Eckernförde



**Petra Hoffmann**

Dipl. Psychologin,  
Psychoonkologin  
Krebsberatungsstelle Eckernförde



**Katharina Papke**

Psychoonkologin  
Krebsberatungsstelle Kiel



**Heide Böse**

Krebsberatungsstelle Eckernförde



**Petra Köster**

Psychoonkologin  
Krebsberatungsstelle Brunsbüttel



**Ariane Schubert**

Zert. Case Managerin Sozial- und  
Gesundheitswesen  
Krebsberatungsstelle Kiel



**Manfred Gaspar**

M.A., Psychoonkologe  
Krebsberatungsstelle Brunsbüttel  
und Husum



**Karin Lausmann**

Dipl. Psychologin, Psychotherapeutin  
und Psychoonkologin  
Krebsberatungsstelle Kiel



**Katrin Heinrich**

Dipl.-Theologin, Psychoonkologin  
Krebsberatungsstelle Flensburg



**Prof. Dr. med. em.  
Werner Neugebauer**

Krebsberatungsstelle Flensburg



## 11. Beratung und Unterstützung

### Krebs in der Mitte des Lebens – Eine Auszeit im Kloster Nütschau

Nach der Diagnose einer Krebserkrankung haben die Betroffenen mit ganz unterschiedlichen Problemen zu kämpfen. Umso wichtiger ist in der Zeit der Behandlung und der nachfolgenden Phase der Nachsorge, die Unterstützung auf verschiedenen Ebenen. Viele Patienten erleben eine psychoonkologische Beratung als hilfreich. Auch Sportangebote und Entspannungstechniken können Beschwerden lindern und die Situation verbessern.

Auf Initiative und unter der Leitung von PD Dr. Katharina C. Kähler, Leiterin des Hautkrebszentrums am UKSH in Kiel und Vorstandsmitglied der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft, haben wir im Februar 2020 erstmals ein mehrtägiges Seminar im Kloster Nütschau in Travenbrück angeboten, welches auf all diesen Ebenen ansetzt und den Betroffenen eine Auszeit vom Alltag erlaubt, verbunden mit der Möglichkeit etwas ganz Neues für sich auszuprobieren.



PD Dr. med. Katharina C. Kähler

Das Seminar richtete sich speziell an Krebspatienten im Alter von 25-65 Jahren, die sich aktuell in der Therapie befinden oder diese kürzlich abgeschlossen haben. Denn die Einschränkungen der Betroffenen hängen nicht immer nur mit der Art und dem Stadium der Erkrankung zusammen, sondern z.B. auch mit dem Alter der Erkrankten und ihrer Lebenssituation.

Auf dem Programm standen die Themen Umgang mit Nebenwirkungen einer Krebstherapie, Sport bei Krebs, die Kraft der Stimme sowie Ängste lösen am Beispiel der Meditation.

Abgerundet wurde das Seminar durch eine Nachtwanderung um das Kloster und das Gespräch mit Pater Br. Willibrord, OSB, Benediktinermönch im Kovent des Klosters Nütschau.

Im Anschluss erreichten uns zahlreiche positive Rückmeldungen von Teilnehmenden, die diese Seminartage für sich zum Auftanken und Regenerieren nutzen konnten.

Ein für den Dezember geplantes Seminarwochenende konnte aufgrund des Corona-Lockdowns leider nicht stattfinden. Weitere Termine für 2021 sind jedoch geplant.





## 11. Beratung und Unterstützung

### Kunsttherapeutische Angebote für Erwachsene

Kunsttherapie ist farbig und lebendig! Der spielerische Umgang mit Farben und Formen weckt Lebensfreude und das Vertrauen in die eigenen Kräfte. In unseren Kursen erleben die Teilnehmer wie Kunst ihnen helfen kann, die Krebserkrankung besser zu verarbeiten. Sie haben die Möglichkeit, kreative Fähigkeiten zu entwickeln und innere und äußere Bilder auf dem Malgrund entstehen zu lassen. Verschiedene Arbeitsmittel wie Acrylfarben, Kreide und Farbrollen werden vorgestellt, bevor es an erste eigene Übungen und das Ausprobieren verschiedener Techniken geht.

Auch 2020 erfreute sich das kunsttherapeutische Angebot der Krebsgesellschaft wieder großer Nachfrage. Unter der Leitung von Kunst- und Gestaltungstherapeutin Kristine Strelow fand im Februar ein Workshop „Lebenskunst“ in Kiel statt. Leider musste der sechswöchige Kurs aufgrund der Corona-Pandemie vorzeitig abgebrochen werden. Unter dem Titel „Wandel-Wachstum-Wunder“ leitete die Kieler Künstlerin Jutta Christiane Charpentier-Sauer im Februar einen Kompaktkurs in Eckernförde.

## Kunst als Therapieform

### Seminarreihe für Angehörige von Krebspatienten

Im Mittelpunkt bei einer Krebserkrankung steht der erkrankte Mensch. Dennoch bewegt die veränderte Situation nicht allein die betroffene Person, sondern belastet immer auch das Leben der Angehörigen. Viele von ihnen glauben, dass sie jetzt doppelt so stark sein müssten. Um den Erkrankten zu schonen, halten sie ihre Gefühle zurück oder verlieren eigene Bedürfnisse aus dem Blick. Das kann schnell überfordern.

Im Januar fand in Kiel deshalb unter der Leitung von Katharina Papke wieder unsere Seminarreihe für Angehörige von Krebspatienten statt. Themen des Gruppenangebotes waren u.a.: Was belastet Angehörige? Kommunikation in der Familie sowie ambulante palliative Versorgungsstrukturen.

Darüber hinaus gab es immer wieder Zeit für den Austausch untereinander. Am Ende des Kurses standen viele neue Erkenntnisse und positive Rückmeldungen. Die Teilnehmer lernten besonders den Austausch untereinander schätzen und haben die Möglichkeit, sich in der Angehörigen-Selbsthilfegruppe weiterhin monatlich in Kiel zu treffen.

Ein zweites Angehörigenseminar konnte im August als Online-Version stattfinden.



## 11. Beratung und Unterstützung

### Selbsthilfe im Kofferformat – ein deutsch-dänisches Forschungsprojekt

Die Lebensqualität von Menschen mit Krebs steigern – das ist das übergeordnete Ziel des Selbsthilfe-Kofferchens. Es wurde im Rahmen des Interreg 5A Projekt HERACLES von einem deutsch-dänischen Forscher\*innen-Team entwickelt und designt und soll Krebsbetroffenen und deren Familien dabei helfen, ihren Alltag zu verändern, indem es Ideen für Selbsthilfestrategien aufzeigt.

Durch Feldstudien, Beobachtungen, Interviews und Designworkshops haben die HERACLES Designforscher\*innen Selbsthilfestrategien identifiziert, die von Krebsbetroffenen angewandt werden. Auf dieser Grundlage wurde der Prototyp des Selbsthilfe-Kofferchens entwickelt. Dieser enthält 15 verschiedene Materialien, Taktiken, Übungen und Ratschläge. Beispielsweise Hilfsmittel, um sich einen Überblick über die eigene Situation zu verschaffen und leichter Entscheidungen zu treffen, Alltagsstrategien zur Bewältigung von Angst und Stress, Informationen zum Umgang mit Nebenwirkungen und über alternative und ergänzende Behandlungsmethoden, sowie Ideen zum Organisieren und Annehmen von Hilfsangeboten.

Foto: Eva Knutz



### Forschungsergebnisse in der praktischen Anwendung

Dieser Prototyp wird beidseits der deutsch-dänischen Grenze getestet. Die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft durfte als Netzwerkpartnerin des HERACLES-Projektes fünf der Selbsthilfe-Kofferchen einen Monat lang an Brustkrebspatientinnen zum Testen weitergeben.

Das Feedback der Testerinnen soll zeigen, ob und wie das Kofferchen angepasst oder sogar erweitert werden kann und an welchem Punkt Patienten das Kofferchen erhalten sollen, damit sie am meisten davon profitieren.

Das HERACLES-Team arbeitet darauf hin, das Kofferchen im deutschen und dänischen Gesundheitssystem zu implementieren und Krebsbetroffenen so mehr Selbstbestimmung über ihren Behandlungsverlauf zu ermöglichen und über existenzielle Themen ins Gespräch zu kommen.

### Kursangebot Fatigue – Wege aus der Erschöpfung

Fatigue, die große Müdigkeit und Erschöpfung, zählt zu den häufigsten Symptomen, die im Zusammenhang mit einer Krebserkrankung auftreten. Wir bieten deshalb für Betroffene regelmäßig Workshops zu diesem Thema an und helfen den Teilnehmern so dabei, einen angemessenen Umgang mit der Erschöpfung zu entwickeln.

Ziel ist es, durch die Auseinandersetzung mit der eigenen Unter- und Überforderung das Aktivitätsniveau der Teilnehmer schrittweise zu erhöhen. Wesentliche Inhalte sind: Ursachen und Behandlung der Fatigue, Zeit- und Energiemanagement sowie individuelle Alltagsübungen.

Das Gruppenprogramm ist konzipiert für Krebspatienten mit tumorbedingter Fatigue und abgeschlossener onkologischer Behandlung. 2020 fand ein Kurs in Kiel statt. Corona-bedingt folgten drei weitere Workshops als Online-Version.



Viele Krebspatienten leiden unter Fatigue.

## 11. Beratung und Unterstützung

### Mittendrin! – Augen, Ohren und Stimme für Kinder mit Krebserkrankungen

Ein Stück Normalität in einer Lebensphase, in der auf einmal alles anders ist, erhalten krebsbetroffene Kinder und Jugendliche durch das Projekt Mittendrin zurück.

Durch den Teddybär-großen Telepräsenzroboter namens AV1 können die jungen Menschen Kontakt zu ihrem gewohnten sozialen Umfeld halten und am Schulunterricht teilnehmen. Denn der sogenannte Avatar steht als Stellvertreter im Klassenraum und überträgt per Live-Stream das Unterrichts- und Pausengeschehen direkt auf das Endgerät des Kindes, das per App die Bewegungen des Avatars steuern kann.

So kann es aus der Ferne aktiv dabei sein und sich weiterhin zugehörig fühlen. Dabei kommuniziert das Kind aus einer geschützten Umgebung heraus, denn es kann selbst nicht gesehen werden. Zusätzlich zum zweige Audio- und einwege Videostream, kann der Avatar sich um 360 Grad drehen, den Kopf nach oben und unten neigen, durch ein Blinksignal anzeigen, dass sich das Kind meldet und bietet ihm die Möglichkeit aus unterschiedlichen Gesichtsausdrücken zu wählen, die der Klasse die Stimmung des Kindes anzeigen. Die dadurch ermöglichte Teilhabe am sozialen Leben ist eine Rückkehr zur gewohnten Routine. Dies kann Halt geben und Normalität schaffen, wo sonst oft das Thema Krankheit viel Raum einnimmt.



Der Avatar hilft dabei mit Freunden in Kontakt zu bleiben.

Im Juli 2018 startete das innovative Projekt in Zusammenarbeit mit der Techniker Krankenkasse und der norwegischen Firma No Isolation, die den Avatar herstellt. Wenn ein Schulbesuch aufgrund der hohen Ansteckungsgefahr und der körperlichen Verfassung der Patienten nicht möglich ist und auch die Freizeitaktivitäten für einige Monate ausgesetzt werden, droht den Kindern und Jugendlichen soziale Isolation, wodurch sich langfristig auch das Risiko für Depressionen erhöht, wie Studien zeigen. Dem soll der Telepräsenzroboter AV1 entgegenwirken.

Die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft verleiht die Avatare kostenlos an krebsbetroffene Kinder und Jugendliche. Fünf Avatare waren 2020 im Einsatz und ermöglichten den Jugendlichen während der wochenlangen Abwesenheit von der Schule ihre Kontakte aufrecht zu erhalten und dem Unterricht besser zu folgen. Leider konnten die Avatare während des Lockdowns ohne Präsenzunterricht nicht zum Einsatz kommen und einige Ausleihen verzögerten sich daher bis ins Frühjahr 2021.

Um das Projekt weiterzuentwickeln, hat die Krebsgesellschaft einen Qualitätszirkel ins Leben gerufen, der bundesweit Initiativen, die mit dem Avatar arbeiten, vernetzt. In vierteljährlich stattfindenden Videokonferenzen können auf diese Weise Erfahrungswerte ausgetauscht werden, neue Ideen entstehen und der Austausch zu wichtigen Fragen wie beispielsweise dem Datenschutz angeregt werden.



Stellvertreter im Klassenraum: der Avatar.

## 11. Beratung und Unterstützung

### Angehörigenwohnungen – Unterstützung und Entlastung für Familienangehörige und Freunde von Krebspatienten

Angehörige möchten ihren Lieben während der Krebstherapie beistehen. Oft ist diese Unterstützung aber mit großen Anstrengungen verbunden – vor allem, wenn die Patienten außerhalb ihres Wohnortes behandelt werden. Tägliche Fahrten oder Kosten für ein Hotelzimmer kommen für die Angehörigen zu den seelischen Belastungen hinzu.

Mit unseren Angehörigenwohnungen stellen wir Familienangehörigen und Freunden von Krebspatienten kostenfreien Wohnraum für die Zeit der stationären Behandlung zur Verfügung. Die Zimmervergabe in den Wohnungen wird von geschulten Teams aus ehrenamtlichen Mitarbeitern organisiert. Sie kümmern sich nicht nur um die Organisation der Wohnung und Schlüsselübergaben, sondern machen die Wohnungen erst zu dem Wohlfühl-Ort für Angehörige, der sie sind. Fernab der Klinikumgebung finden die Angehörigen, die selbst oft sehr unter der Krebsdiagnose mitleiden und durch die plötzlich veränderte Gesamtsituation belastet sind, einen Rückzugsort und können sich an die ehrenamtlichen Teams wenden. Die Teams haben ein offenes Ohr für Sorgen und Ängste, sind gut vernetzt und können bei Bedarf weitervermitteln.

Die Gäste unserer Angehörigenwohnungen kommen aus ganz Schleswig-Holstein, z.T. sogar aus ganz Deutschland. 2020 verzeichneten die drei Wohnungen trotz Corona 285 Übernachtungen. Insgesamt konnten so bereits über **4.900 Übernachtungen** durch Spenden möglich gemacht werden.

Durch die Coronavirus-Pandemie und die damit verbundenen Kontaktbeschränkungen galten im Berichtsjahr strenge Hygieneauflagen und die Wohnungen durften lediglich durch eine Person belegt werden.



Seinen Lieben nah sein...



...und selbst zur Ruhe kommen.

**Sollten Sie an einer Übernachtung interessiert sein, erreichen Sie uns unter:**

**Brunsbüttel: Tel. 0162-39 67 405**

(Mo-Fr 15.00-16.00 Uhr, außerhalb dieser Zeit bitte auf die Mailbox sprechen)

[wohnung.brunsbuettel@krebbsgesellschaft-sh.de](mailto:wohnung.brunsbuettel@krebbsgesellschaft-sh.de)

**Kiel: Tel. 0431-800 10 87**

(Mo-Fr 15.00-16.00 Uhr, außerhalb dieser Zeit bitte auf den AB sprechen)

**Lübeck: Tel. 0451-592 141 51**

(Mo-Fr 15.00-16.00 Uhr, außerhalb dieser Zeit bitte auf den AB sprechen)

[wohnung-luebeck@krebbsgesellschaft-sh.de](mailto:wohnung-luebeck@krebbsgesellschaft-sh.de)



## 11. Beratung und Unterstützung

### Angehörigenwohnung in Brunsbüttel eröffnet

Nach Kiel und Lübeck konnten wir dank finanzieller Unterstützung des Wattolümpiade-Vereins sowie des STARK gegen KREBS e.V. im Oktober nun auch in Brunsbüttel eine Angehörigenwohnung eröffnen. „Wir folgen damit unserer Devise ‚Wir haben Krebs‘, denn immer ist bei einem Krebs-Schicksal auch die Familie mit betroffen“, betont Dirk Passarge, Vize-Präsident des Wattolümpiade-Vereins.

Die Ein-Zimmer Wohnung in der Delbrückstraße 3 befindet sich in unmittelbarer Nachbarschaft zum Westküstenklinikum. Sie verfügt über einen Wohn-/Schlafraum mit WLAN, eine voll ausgestattete Kochnische und ein Badezimmer.

Um die Organisation der Wohnung kümmert sich ein Team aus ehrenamtlichen Mitarbeitern unter der Leitung von Petra Köster vom Krebsberatungszentrum Westküste.



Große Freude bei der Wohnungseröffnung im Oktober.



Foto: Rüdiger Jacob, LN

Prof. Merseburger (l) und Veronika Dörre bedanken sich bei Thomas Lehmkuhl (2v).

### Angehörigenwohnung in Lübeck frühjahrsfrisch

Dank des Lübecker Malers Thomas Lehmkuhl strahlt unsere Angehörigenwohnung in Lübeck wieder wie neu. Er hatte sie für uns im März renoviert und uns die Malerleistungen im Gegenwert von 3.000 Euro gespendet!

### Angehörigenwohnung Kiel feiert 10-jähriges Bestehen

Die erste Null feiern durfte im Berichtsjahr die Kieler Angehörigenwohnung.

Die Wohnung in der Annenstraße 74 bietet Angehörigen und Freunden von Krebspatienten seit 10 Jahren kostenfreien Wohnraum für die Zeit der stationären Behandlung.

Dieses Ereignis wurde am 02. Juni gefeiert – Corona-bedingt allerdings leider nur in kleinem Rahmen.



Feiern das Jubiläum: vl Katharina Papke, Jörg Arndt, Jutta Grönhagen und Britta Andresen.

## 11. Beratung und Unterstützung

### Premiere: Online-Workshop Therapeutisches Schreiben

Im September fand erstmals ein Online-Workshop Therapeutisches Schreiben für Krebspatienten und Angehörige statt. Unter der Leitung von Autorin und Schreibtherapeutin Doris Hönig erlebten die Teilnehmer wie mittels Sprache ein Prozess angeregt wurde, der durch Selbsterforschung und Selbstreflexion eine nachhaltige Wirkung erzielen kann. Obwohl das Format Videokonferenz eigentlich für Distanz steht, konnte durch das Schreiben in der Gruppe, dem immer ein Gedankenaustausch folgte, ein Gefühl der Gemeinsamkeit und der Zugehörigkeit entstehen, so dass viele Teilnehmer bereit waren ihre sehr persönlichen Texte vorzutragen.

Ziel des Workshops war es unterschiedliche Schreibtechniken kennenzulernen, um so das intuitive Schreiben zu fördern, bei dem innere Bilder entstehen und schöpferisches Potential geweckt wird. Der Prozess des Schreibens ordnet Gedanken, klärt Gefühle und trägt zur Annahme und Akzeptanz der neuen Lebenssituation bei.



### Workshop Kreatives Schreiben in Rendsburg

Ein Anfang März in Rendsburg unter der Leitung der psychoonkologischen Beraterin Angelika Thaysen gestarteter Workshop Kreatives Schreiben musste aufgrund der Coronalage nach dem ersten Termin leider abgesagt werden.

### Neues Angebot: Yogatherapie als Online-Kurs

Yogatherapie kann helfen, den eigenen Körper als sicheren Ort zurückzuerobern. Die Wahrnehmung in der Gegenwart und die eigenen Ressourcen werden geschult. Das schafft wieder Vertrauen zum eigenen Körper und ins Leben.

Im Berichtsjahr fanden erstmals drei Live-Online-Yogakurse statt. Unter der Leitung von Susanne Giebler, zertifizierte Yogalehrerin BDY, Yogatherapie, Trauma-Yogatherapie (TSY) und Inhaberin des Yogastudios simply yoga Itzehoe, erlernten die Teilnehmer Körperwahrnehmungs-, Entspannungs- und Atemübungen sowie Meditation aus der Yogatherapie.

Diese Form des Yoga unterstützt den Körper, sich zu erholen, schafft sanfte Bewegungsräume und regt das Lymphsystem an. Das Immunsystem wird unterstützt und die Teilnehmer lernen wieder auf und in ihren Körper zu hören.



Kursleiterin Susanne Giebler

## 11. Beratung und Unterstützung

### Time Out – Auszeit für Jugendliche mit krebserkrankten Eltern

Wenn ein Elternteil an Krebs erkrankt, leiden die Kinder mit. Ihr Kummer äußert sich jedoch anders als bei Erwachsenen – Jugendlichen fällt es manchmal schwer, ihre Gefühle auszudrücken – auch für sie ist es eine psychische Krisensituation. Es ist nicht ungewöhnlich, dass Kinder und Jugendliche mit Sorge, Angst, aber auch mit Wut auf die Erkrankung reagieren. Wichtig ist, dass Ihnen klar gemacht wird: Sie können und müssen nicht immer auf das erkrankte Elternteil Rücksicht nehmen. Sie dürfen auch ausgehen und Spaß haben.

Für Jugendliche krebserkrankter Eltern organisiert das ehrenamtliche Time Out Team in regelmäßigen Abständen Freizeitaktivitäten in Lübeck, die den jungen Menschen die Möglichkeit geben, sich mit Gleichaltrigen in ähnlichen Situationen zu vernetzen und die Auszeit für sich zu genießen. Bei Spieleabenden, beim Indoor-Klettern, bei Paddel-Ausflügen oder beim gemeinsamen Backen können sie so der oft belastenden Situation zu Hause für einige Stunden entkommen. Für die Teilnehmenden sind die Aktionen immer kostenlos. Weitere Informationen auf: [www.time-out.org](http://www.time-out.org).

Die gemeinsame Paddel-Tour auf der Wakenitz war nach einer langen, Corona-bedingten Pause die erste Unternehmung, die das ehrenamtliche Team aus Medizinstudierenden wieder ermöglichen konnte.



### Wandplaner als Therapie-Mut-Macher

Ein kleiner Begleiter und Mut-Macher für die Therapiezeit – das soll der Wandplaner für an Krebs erkrankte Menschen sein. Dass eine Krebstherapie unglaublich kräftezehrend sein und schier endlos erscheinen kann, dieses Gefühl kennt Grafikerin Nicole Schwerdtfeger aus eigener Erfahrung und hat daraufhin einen Wandplaner gestaltet. Damit möchte sie Menschen durch die Therapiezeit helfen und ihnen Mut machen. Der Planer lenkt den Blick auf die Strecke des Weges, die bereits geschafft ist. Die Fortschritte der Therapiezeit werden dokumentiert und sichtbar.

Der Wandplaner ist frei gestaltbar: Ob bunt oder einfarbig, ob ausgemalt oder mit Mustern markiert – jeder kann den Planer ganz kreativ so gestalten, wie es ihm persönlich gefällt. 365 Tage sind symbolisch in einer Spirale angeordnet und veranschaulichen damit, dass man sich mit jedem weiteren Tag von der Krankheit bzw. dem Tag der Diagnose entfernt und sich zurück ins Leben kämpft.



Foto: Nicole Schwerdtfeger

Der Wandplaner kann in den Geschäfts- und Beratungsstellen der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft in Kiel, Lübeck, Flensburg und Brunsbüttel kostenlos abgeholt werden. Alternativ steht er Interessierten als Datei zum selbst ausdrucken zur Verfügung. Wir danken Nicole Schwerdtfeger ganz herzlich, die den Wandplaner entworfen und umgesetzt hat und ihn Krebspatienten nun kostenlos zur Verfügung stellt.

## 11. Beratung und Unterstützung

### Achtsamkeit – Workshopangebot in Kiel und online

Viele Krebspatienten kennen Gefühle wie innere Unruhe, Nervosität und Angst nur zu gut. Dazu kommen neue Anforderungen im Alltag.

Achtsamkeits- und Entspannungsübungen können Krebspatienten helfen, mit ihren Sorgen besser umzugehen und das Vertrauen in sich selbst wiederzugewinnen. In den Workshops mit praktischen Übungen lernen die Teilnehmer wieder auf ihren Körper und seine Signale zu hören und mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen zu mehr Ausgeglichenheit zu finden. Persönliche Grenzen werden wieder wahrgenommen und geachtet. Durch die so



gewonnene Ruhe entsteht Raum für Kreativität und Konzentration.

Unter der Leitung von Norma Jensen, Trainerin für Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und

Yoga, fanden 2020 vier Workshops statt – einer im Januar in Kiel, drei weitere folgten als Online-Workshop.

### Neu in Kiel – Kochworkshop für Krebspatienten

Das Thema Ernährung beschäftigt viele Krebspatienten während ihrer Behandlung. Die Beschwerden, die sich durch die Erkrankung oder Behandlung ergeben können, sind vielfältig. Appetitverlust, Schluckbeschwerden und ein verändertes Geschmacksempfinden sind häufige Begleiterscheinungen, die die Lust am Essen schmälern.

Aber auch Krebspatienten dürfen und sollen Spaß am Kochen und Genießen haben. Ein guter Ernährungszustand unterstützt darüber hinaus die The-

rapie und verbessert die Lebensqualität. Essen verleiht dem Körper Kraft, Energie und Genussmomente. Am 10. März fand deshalb erstmals ein Kochworkshop in Kiel statt. Unter der Überschrift Ernährung und Krebs – Gesund genießen lernten die 10 Teilnehmenden auf praktische Weise, was eine ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung ausmacht. Angeleitet wurden sie dabei von der Diplom-Ökotrophologin Cordula Seiß von der GHD Gesundheits GmbH aus Ahrensburg. Die Ernährungstipps wurden in dem Work-

shop nicht nur theoretisch vermittelt, sondern beim gemeinsamen Zubereiten auch kulinarisch erfahrbar. Es ging um das Zusammenkommen von Krebspatienten und das gemeinsame Zubereiten eines Menüs. Die Rolle von Ernährung während einer Krebstherapie wurde erklärt und auch die soziale Komponente spielte eine wichtige Rolle: Ein Austausch über Phänomene wie Appetitlosigkeit, verändertes Geschmacksempfinden und Verträglichkeiten konnte in der Gruppe thematisiert werden.



## 11. Beratung und Unterstützung

### Atemyoga – Workshop in Brunsbüttel und online

Yogaübungen können Krebspatienten helfen, sich zu entspannen und ihre Widerstandskräfte zu stärken. Unter der Leitung von Bärbel Brouwers, zertifizierte Yogalehrerin (AYA), fand Anfang des Jahres in Brunsbüttel noch ein Atemyoga-Workshop als Präsenzkurs statt. Im August und Oktober folgten dann zwei weitere Workshops als Online-Version.

Die Teilnehmer lernten hier Atemübungen aus der Yoga Atemtechnik kennen. Tiefe Atmung bringt Energie für den Tag. In der kleinen Atemsequenz ging es darum, den eigenen Fokus zu Beginn des Tages ganz bewusst auf den eigenen Atem und Körper zu legen. Gleichzeitig wurde der Körper mit viel Sauerstoff versorgt.

Bewusstes Atmen kann viele gesundheitsfördernde Effekte haben, wie Abbau von körperlichem und emotionalem Stress und Steigerung der Konzentration.



### Weihnachtliche Vorlesezeit als gemütlicher Online-Nachmittag



Die Vorweihnachtszeit genießen – trotz Krebserkrankung und Coronavirus – geht das? Gerade die Weihnachtszeit zeigt den Betroffenen, dass sich Vieles verändert hat. Dennoch bietet genau diese besinnliche Zeit die Möglichkeit, neue Kraft zu tanken. Die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft hat deshalb Krebsbetroffene und ihre Familien und Freunde am 09. Dezember zu einer weihnachtlichen Online-Vorlesezeit eingeladen.

Der Nachmittag sollte dabei helfen, den Moment zu genießen und aus dem Schönen Optimismus zu ziehen, anstatt ständig an die Krankheit und die ungewisse Zukunft zu denken.

„Manchmal sind es die kleinen Geschichten, Gedanken, Anekdoten und Begegnungen, die an einem schlechten Tag wieder Mut machen können“, weiß Stress- und Mentalcoach Norma Jensen. Sie hat am 09. Dezember eine Stunde lang Weihnachtsgeschichten, Märchen und Gedichte vorgelesen. Währenddessen konnten es sich die Zuhörer Zuhause auf dem Sofa mit einer warmen Decke und einer Tasse Tee gemütlich machen.

Mit dieser Aktion wollten wir Krebspatienten und ihren Angehörigen in der Vorweihnachtszeit eine Freude machen und den Blick zumindest für einen Nachmittag auf das Schöne lenken. Auf persönliche Glücksmomente, auf weihnachtliche Vorfreude oder auch auf Erinnerungen an liebgewonnene Rituale. Die Vorlesezeit wurde aufgezeichnet, so dass sie im Anschluss noch weiteren Interessenten zur Verfügung stand.



## 12. Information und Aufklärung

### Hände in die Hose: Hodenkrebs-Kampagne ruft zum Selbstcheck auf

In drei Minuten kann man eine Führung auf Christiano Ronaldos neuer Yacht auf dem Smartphone streamen – oder vielleicht das eigene Leben retten. Die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft ruft Jungen und Männer zum monatlichen Selbstcheck auf – und dieser dauert nur wenige Minuten. Je eher Veränderungen an den Hoden ertastet und ärztlich abgeklärt werden, desto besser sind die Heilungschancen bei Hodenkrebs.

Bei Männern im Alter von 25 bis 45 ist Hodenkrebs die am häufigsten auftretende bösartige Tumorerkrankung. Jährlich erkranken in Deutschland rund 4.000 Männer daran. „Wir raten deshalb dringend zu regelmäßiger Selbstuntersuchung. Gesundheit ist das wichtigste Gut. Wenn es nur ein paar Minuten braucht, die das eigene Leben retten können, sollte man sich diese Zeit unbedingt nehmen“, so Prof. Dr. Axel Merseburger, Leiter der Klinik für Urologie am UKSH Lübeck und Vorstandsmitglied der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft. Mit einer Plakatkampagne und einer Abtast-Anleitung sollen landesweit Jungen und Männer sensibilisiert werden. Das Motto: „Check dich selbst! Gib Hodenkrebs keine Chance!“

### Handspiel erlaubt

Zur Unterstützung der wichtigen Aufklärungsarbeit waren zum Kampagnenstart auch die Handball-Bundesligisten THW Kiel und SG Flensburg-Handewitt sowie die Fußballclubs Holstein Kiel und VfB Lübeck als Partner an Bord, um die eigenen Spieler und Fans an das Thema heranzuführen. Beiträge in den Vereinsmagazinen, auf den Club-Websites und ihren reichweitenstarken Kanälen in den Sozialen



Medien riefen im November, dem Monat für Männergesundheit, dazu auf, die eigene Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen – im wahrsten Sinne des Wortes. Auch der NDR beleuchtete das Thema Hodenkrebs-Früherkennung und stellte die Kampagne in einem TV-Beitrag vor.



## Aufklärung braucht Aufmerksamkeit!

Alle Informationen bündelt die Landingpage [www.checkdichselbst.de](http://www.checkdichselbst.de). Dort gibt es neben der Abtast-Anleitung im Video-Format auch einen Urologenfinder in Kooperation mit der Deutschen Gesellschaft für Urologie. Je weniger Zeit zwischen dem Bemerkten von Verhärtungen, Knötchen oder Schmerzen und einem Arztbesuch vergeht, desto besser ist der Krebs zu behandeln und die Heilungschancen erhöhen sich um ein Vielfaches.

Auf 750 Litfaßsäulen machen die Plakatsymbole landesweit auf die Kampagne aufmerksam und verbreiten die wichtige Botschaft: Check dich selbst! Ein Informations-Flyer und Kampagnen-Profil auf Facebook und Instagram versorgen Interessierte mit Informationen zum Thema Krebsvorsorge und Hodenkrebs.

## Aufklärung braucht Aufmerksamkeit

Vereine können ein Kampagnenpaket mit Plakaten und Flyern mit der Abtastanleitung kostenlos via Mail bestellen:  
[kontakt@checkdichselbst.de](mailto:kontakt@checkdichselbst.de)

Alle Kampagnenmotive gibt es für die Sozialen Medien hier kostenlos zum Download:  
[www.checkdichselbst.de/kampagnenpaket](http://www.checkdichselbst.de/kampagnenpaket)

Folgen Sie der Kampagne in den Sozialen Medien:  
[www.facebook.com/checkdichselbst](https://www.facebook.com/checkdichselbst)  
[www.instagram.com/checkdichselbst](https://www.instagram.com/checkdichselbst)

## So entwickelt sich die Kampagne weiter

Vereine, die ihre Mitglieder ebenfalls auf die wichtige Vorsorgeuntersuchung aufmerksam machen wollen, können sich die Kampagnenmotive für ihre eigenen Facebook- und Instagram-Kanäle kostenlos herunterladen und Plakate und Flyer anfordern. Sobald der Vereinssport im Jahr 2021 wieder startet, beginnt auch für die Kampagne ein nächster Schritt: In den Sozialen Medien, aber auch in den Umkleieräumen, denn dort sollen die Plakate die Männer dauerhaft an den monatlichen Selbstcheck erinnern. Die Zusammenarbeit mit den Sportvereinen und dem Landessportverband nimmt bereits Form an.

Die Konzeption der Kampagne wurde durch Projektgelder der NDR-Spendenaktion „Hand in Hand für Norddeutschland“ ermöglicht und durch die Marketingagentur Kieler Botschaft geleistet. Die Kampagne ist so angelegt, dass sie auch in anderen Bundesländern ausgerollt werden kann durch weitere Landeskrebsgesellschaften, was bereits für 2021 in Planung ist.



## 12. Information und Aufklärung

### Sonnenschutz in Kindergärten

# SunPass

Die Begehung der Außen-Spielbereiche in den Kindergärten, Schulungen des pädagogischen Personals vor Ort über die Wirkungen von UV-Strahlung und geeignete Präventionsmaßnahmen sowie Eltern-Informationsabende, bei denen viele Fragen beantwortet werden – all diese Kern-Punkte der SunPass-Zertifizierung für Kindergärten hat die Corona Pandemie im Jahr 2020 unmöglich gemacht.

Um das wichtige Präventionsthema Sonnenschutz trotzdem an Kitas in Schleswig-Holstein zu platzieren, wurden die kreativsten Projekte unter freiem Himmel mit insgesamt 300 Sonnenschutz-Paketen belohnt. Diese bestanden aus Sonnenhüten mit textilem Nackenschutz und Kindersonnencreme mit Lichtschutzfaktor 50, die die Kindern vor der UV-Strahlung beim Spielen an der frischen Luft und bei Ausflügen schützen. Bewerben konnten sich die 76 bereits mit dem SunPass zertifizierten Kitas.

Unter den Projekten, die mit Sonnenschutz-Paketen belohnt wurden, waren beispielsweise wöchentliche Natur- oder Watt-Tage zum Erkunden der Kita-Umgebung, Ausflüge zum Strand, ein buntes Spielangebot auf dem Kita-eigenen Hof, oder auch Beobachtungstouren mit einer Insektenbox.



Auch der Wattn Kindergarten Süderdeich erhielt ein Sonnenschutz-Paket.

Ziel des von der Europäischen Hautkrebsstiftung (ESCF) entwickelten Projektes SunPass ist es, den Sonnenschutz in Kitas zu verbessern, um langfristig Hautkrebserkrankungen vorzubeugen. Für das Jahr 2021 soll das SunPass Zertifikat durch digitale Elemente an die Pandemie-Situation angepasst werden, um weiterhin Kita-Personal schulen zu können und dem Thema UV-Schutz in den Einrichtungen eine hohe Priorität einzuräumen.

### Informationsabende

Krebspatienten haben oft zahllose Fragen zu ihrer Erkrankung und sind froh, wenn sie diese vertrauensvoll besprechen können. Aus diesem Grund laden wir regelmäßig in unsere Kieler Geschäftsstelle sowie ins Krebsberatungszentrum Brunsbüttel zu einem Informationsabend ein. Hier werden wechselnde Themen von einem Krebs Experten in einem kurzen Vortrag vorgestellt und anschließend in der Gruppe diskutiert. Oft geht es in diesen Gesprächen um Themen, die im Rahmen des regelmäßigen Arztbesuches keinen Platz finden. Zudem nutzen viele Besucher die Möglichkeit sich auch untereinander auszutauschen.

In der Kieler Geschäftsstelle fand im Berichtsjahr lediglich ein Informationsabend statt. Im Februar referierte Dr. Kirsten Schütze zum Thema „Hilfe bei Nebenwirkungen – Was kann die integrative Onkologie leisten?“. Aufgrund der großen Nachfrage sollte im März ein Zusatztermin stattfinden, der dann leider dem Corona-Lockdown zum Opfer fiel.

Schnell haben wir dann unsere Informationsabende auf ein digitales Format umgestellt. Interessierte konnten sich nun über einen Link zum live-Online-Vortrag anmelden und den Ausführungen der Experten folgen. Fragen konnten schon während des Vortrages im Chat gestellt werden und wurden im Anschluss an den Vortrag beantwortet. Im Berichtsjahr konnten so Online-Informationsabende zu den Themen Ernährung bei Krebs – Was hilft? Was schadet?, Bewegung trotz Krebs, Polyneuropathie durch Chemotherapie sowie Krebs und Angst – Wege mit Ängsten zu leben stattfinden.





## 12. Information und Aufklärung

### 34. Deutscher Krebsskongress 2020 in Berlin

Vier Tage lang – vom 19. bis 22. Februar 2020 – diskutierten mehr als 11.000 Teilnehmer aus Wissenschaft, Ärzteschaft, Gesundheitswesen sowie Politik und Verwaltung, Studierende und Pflegekräfte in rund 300 Sitzungen auf dem 34. Deutschen Krebsskongress in Berlin über die neuesten Erkenntnisse in der Krebsmedizin.



Konnte noch als Präsenzveranstaltung stattfinden: der DKK 2020.

„Wir behandeln nicht Krebs, sondern Patienten, die an Krebs erkrankt sind.“ Diese Worte aus der Eröffnungsveranstaltung des Kongresses gaben einen klaren Ausblick auf die Ausrichtung des wichtigsten deutschsprachigen onkologischen Fachkongresses. Von einem deutlich spürbaren Fokus auf die Betroffenen selbst spricht auch Prof. Dr. Frank Gieseler, Vorstandsvorsitzender der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft. Nicht nur stand der Kongress-Samstag komplett Krebsbetroffenen und Ihren Angehörigen offen, auch das gesamte Vortragsprogramm hatte viel Raum für Fragen zur besseren, lückenloseren Versorgung von Krebsbetroffenen und auch deren Angehörigen. In seinem Vortrag stellte Prof. Gieseler den aktuellen Stand der Forschung zu dem Vorreiter-Projekt aus Schleswig-Holstein, vom UKSH Lübeck vor, in dem untersucht wird, wie die Lebensqualität von Krebspatienten messbar gemacht werden kann. Das sogenannte patient reported outcome measurement (PROM) soll in Zukunft helfen, das Therapieziel noch besser an die Krebsbetroffenen anzupassen, um ihnen trotz der Krankheit – individuell angepasst – eine hohe Lebensqualität zu ermöglichen.



Das Team der SH Krebsgesellschaft in Berlin.

Katharina Papke, Geschäftsführerin der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft begrüßte die Möglichkeit, dass sich die unterschiedlichsten Berufsgruppen intensiv über die onkologischen Themen austauschen, diskutieren und gegenseitig inspirieren konnten. Neben den vielen medizinischen Fachvorträgen fanden auch Berichte aus der Praxis sowie Präventionsthemen und die Rolle der Beratung ihren Platz im Programm.

Im Umgang mit der Krankheit unterstützen mehr und mehr Angebote die Krebsbetroffenen online. Petra Köster, Mitarbeiterin des Krebsberatungszentrums in Brunsbüttel, entdeckte auf dem Kongress das Online-Angebot der German Cancer Survivors. Dort vermitteln ansprechende Videoclips Möglichkeiten, wie man als betroffene Person mit der Nachricht einer Krebsdiagnose umgehen kann, aber auch wie man als Partner, Familie oder Arbeitgeber Unterstützung anbieten kann. Ein ganz analoges Problem, das zwischen 58% und 90% der Krebsbetroffenen nach einer Therapie quält – das Erschöpfungssyndrom Fatigue – wurde im Vortragsprogramm ebenfalls sehr häufig berücksichtigt – sehr zur Freude der Psychologischen Psychotherapeutin und Psychoonkologin Karin Lausmann aus der Krebsberatungsstelle in Kiel.



## 12. Information und Aufklärung

### Publikationen

Das gemeinsame Magazin zur Früherkennung der Ländergesellschaften der Deutschen Krebsgesellschaft „Periskop“ erschien im Berichtsjahr viermal. Die Hauptthemen waren: „Bessere Vorsorge und Heilungschancen bei Darmkrebs“, „Versorgung von Krebspatienten in Zeiten der Corona-Pandemie“, „Krebs in Zeiten von Corona“ und „In der Familie über die eigene Krebserkrankung sprechen“. Das Magazin wird hauptsächlich an den großen Kreis regelmäßiger Förderer des Vereins versandt, kann aber auch auf Nachfrage in der Geschäftsstelle angefordert werden. In zwei weiteren Aussendungen erhielten die Unterstützer außerdem den alljährlichen Taschenkalender und eine Musik-CD als Dank für ihr Engagement. Darüber hinaus gibt die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft Patientenbroschüren heraus, die Auskunft rund um das Thema Krebs geben. Unter dem Titel „Zu Lebzeiten die Zukunft gestalten“ ist im Berichtsjahr ein Ratgeber für Testament und Vorsorge als Neuauflage erschienen.

**Auf Wunsch verschickt die Geschäftsstelle ihre Faltblätter und Broschüren gern gegen eine Spende an Interessenten in Schleswig-Holstein. Zurzeit sind folgende Titel erhältlich:**

#### Broschüren

- Darmkrebs verhindern
- Jahresbericht 2020
- Jubiläumsbroschüre 10 Jahre Brunsbütteler Krebsinformationstage
- Patientenratgeber Brustkrebs
- Patientenratgeber Chemotherapie
- Patientenratgeber Dem Krebs keine Chance
- Patientenratgeber Fatigue
- Patientenratgeber Gynäkologische Tumoren
- Patientenratgeber Hautkrebs
- Patientenratgeber Lungenkrebs
- Patientenratgeber Polyneuropathie durch Chemotherapie
- Patientenratgeber Prostatakrebs
- Patientenratgeber Schmerzen bei Krebs
- Ratgeber Testament und Vorsorge
- Vorsorgepass

#### Faltblätter

- Angebote der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft
- Angehörigenwohnungen Brunsbüttel, Kiel und Lübeck
- Café für Krebspatienten Kiel und Lübeck
- Check dich selbst – Gib Hodenkrebs keine Chance!
- Gemeinschaftsstiftung
- Gesetzliche Früherkennungsuntersuchungen
- Krebsberatungsstelle Brunsbüttel
- Krebsberatungsstelle Eckernförde
- Krebsberatungsstelle Flensburg
- Krebsberatungsstelle Husum
- Krebsberatungsstelle Itzehoe
- Krebsberatungsstelle Kiel
- Lebensmut- Kunsttherapie für Kinder und Jugendliche krebsskranker Eltern
- Mittendrinn! – Augen, Ohren und Stimme für Kinder mit Krebserkrankungen
- Selbsthilfegruppe Brustkrebs Kiel
- Selbsthilfegruppe Lungenkrebs Lübeck
- Selbsthilfegruppe schwarzer Hautkrebs Kiel und Lübeck
- Selbsthilfegruppe für Krebspatienten Eckernförde
- Sport in der Krebsnachsorge Kiel
- SunPass, Gesunder Sonnenspaß für Kinder
- Testamentsspende
- Unsere Angebote in Lübeck
- Unsere Krebsberatungsstellen in Schleswig-Holstein



## 13. Benefizevents und Fundraising

### Dietrichsdorf sammelt für Familien mit Krebs

Tu Gutes und rede darüber – dieses Credo verinnerlicht der Kieler „Sheriff Uwe“ wie kein Zweiter: Bei jedem seiner Auftritte mit der Line Dance Gruppe Kiel, berichtet Uwe Göllner den Zuschauerinnen und Zuschauern über die wichtige Arbeit der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft und spendet die gesamte Auftrittsgage – und das seit 13 Jahren. Insgesamt hat die Line Dance Gruppe unter seiner Leitung schon mehr als **55.000 Euro** für die Krebsgesellschaft ertanzt. Für Sheriff Uwe ist sein Engagement für die Krebsgesellschaft keine Arbeit, sondern leidenschaftliche, ehrenamtliche Berufung.

Durch die Corona-Pandemie waren Line-Dance-Veranstaltungen im Jahr 2020 leider nicht möglich. Eine Situation, die Sheriff Uwe so nicht auf sich beruhen lassen wollte, weshalb er sich mit anderen Engagierten aus seinem Stadtteil Dietrichsdorf zusammentat und kreativ wurde. Im November hatten er und Marita Kähler, Leiterin der Dietrichsdorfer Selbsthilfegruppe für Menschen mit einer Krebserkrankung, die Aktion „Dietrichsdorf sammelt für

Familien mit Krebs“ ins Leben gerufen. Gemeinsam mit weiteren Fürsprechern wie Rüdiger Lohmann, 1. Vorsitzender von NDTSV Holsatia von 1887 e.V., und Bernd Seeger, 1. Vorsitzender des Sozialverbands Deutschland, Ortsverband Kiel Schwentine, haben die beiden in ihrem Stadtteil zu Spenden für Kinder- und Familienprojekte der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft aufgerufen.

Die aktiven Dietrichsdorfer wendeten sich persönlich an z. B. Arztpraxen, Firmen und Rechtsanwaltsbüros im Stadtteil und machten mit Aushängen, persönlichen Anschreiben und Spendendosen auf die Aktion aufmerksam. Zahlreiche Dietrichsdorfer sind diesem



Aufruf gefolgt, Privatpersonen ebenso wie ortsansässige Unternehmen. **5.000 Euro** sind bei der Sammelaktion zusammengekommen und natürlich ein gesteigerter Bekanntheitsgrad für die wichtige Arbeit der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft. Vielen Dank an das Team und alle Spender!

**Dietrichsdorf sammelt  
für Familien mit Krebs**

### Wattolümpiade Brunsbüttel



Aufgrund der Corona-Pandemie konnte die Wattolümpiade in Brunsbüttel 2020 nicht wie geplant stattfinden. Trotzdem unterstützten die Organisatoren auch im Berichtsjahr die Arbeit der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft für Krebspatienten und ihre Familien an der Westküste mit einer Spende von **25.000 Euro**.

Die nächste Wattolümpiade soll am 17. Juli 2021 stattfinden. Im knietiefen Elbschlick werden dann wieder die Besten der Besten in traditionellen Küstensportarten ermittelt.

## 13. Benefizevents und Fundraising



### Lauf ins Leben auf neuen Wegen in Eckernförde

Dass die Corona-Krise nicht immer nur bedeuten muss, dass Dinge nicht funktionieren, sondern – im Gegenteil – dass vieles zwar anders läuft als sonst, aber dass es trotzdem LÄUFT: Das ist die zentrale und sehr erfrischende Erkenntnis

für die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft aus den Alternativaktionen zum Lauf ins Leben. Das Engagement aller Teilnehmenden war wieder einmal – und gerade angesichts der Corona-Pandemie – überwältigend!

# 2020

65 Lauf-Teams  
1035 Läuferinnen  
und Läufer  
1 Lauf ins Leben Film



### 13. Benefizevents und Fundraising

#### So viele Teams wie noch nie: virtueller Lauf ins Leben Eckernförde

Der 16. Lauf ins Leben war etwas ganz Besonderes, denn statt Sportplatzrunden konnten die Teilnehmenden ihre persönliche Wunschstrecke vor der eigenen Haustür oder im Urlaub laufen. Ob im Team oder als Einzelstarter\*innen – Hauptsache mit Abstand. Ein Starterpaket sorgte für die richtige Lauf ins Leben Stimmung.

Das motivierte im Juli und August mehr als **1000 Läuferinnen und Läufer** aus 65 Teams zum Mitmachen im eigenen kleinen Kreis. Der Aufruf an alle Teilnehmenden, Foto- und Videogrüße von ihrem kleinen privaten Lauf ins Leben zu

senden, wurde rege angenommen: Da gab es Laufaktionen mit musikalischer Gute-Laune-Begleitung unter Freunden, gemeinschaftliches Gestalten der Kerzentüten, Dorf-Spazierrunden mit Abstand, einen Staffellauf am Strand, Kerzenzeremonien im eigenen Garten oder auch gemeinschaftliche Wanderungen ums Noor.

All das bunte Engagement hinter dem Spendenerfolg von mehr als **41.000 Euro** ist nun im Lauf ins Leben Film sichtbar und zeigt, wie die Benefizaktion auch unter ganz neuen Bedingungen den guten Zweck mit viel Spaß verbunden hat.



Wir bedanken uns ganz herzlich bei allen, die mit ihrem Engagement und ihren Spenden die Benefizaktionen unterstützt haben!

#### Der Lauf ins Leben geht auch 2021 weiter

2021 werden erstmals alle drei Standorte im selben Jahr in den Lauf ins Leben starten – virtuell, mit Abstand und viel kreativem Zutun, damit Sie sich trotz Corona-Pandemie auf ein Veranstaltungs-Highlight freuen können:

19./20. Juni in Flensburg  
Juli und August in Lübeck  
Juli und August in Eckernförde

## 13. Benefizevents und Fundraising

### Spendenaktion des Friesenanzeiger

Traditionell ruft der Friesenanzeiger in der Vorweihnachtszeit seine Geschäftskunden zu Spenden auf. Im Berichtsjahr durfte die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft einen Wunschzettel an das Monatsmagazin für die Region Nordfriesland und Tondern übergeben.

Die Bereitschaft der Kunden diese Aktion zu unterstützen war groß. Viele haben gespendet. Ob Laptop, Mikrofon, Webcams, Headsets oder ein Fahrrad für die Angehörigenwohnung, ob Kaffeemaschinen, Gläser, Handtücher, Kissen, ob Kopierpapier und Desinfektionsmittel: Der Wunschzettel wurde fast komplett erfüllt. Für Barbara Dalmer, niedergelassene Gynäkologin aus Husum und Vorstandsmitglied der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft, fühlte es sich bei der Spendenübergabe mit Anzeigenleiterin Anja Schäfer an wie eine zweite Bescherung. „Vielen Dank an alle Spender und das Team des Friesenanzeiger. Diese Sachspenden

erleichtern uns die Arbeit in unseren Geschäfts- und Beratungsstellen, in unseren Angehörigenwohnungen und vor allem helfen sie uns dabei unsere Angebote für Krebspatienten und ihre Familien weiter an die neue Corona-Situation anzupassen.



Foto: Raina Bossert

### Aktion „Bunt vorm Mund“ in Lübeck

Im Juni 2020 hätte der 22-stündige Spendenlauf „Lauf ins Leben“ der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft in Lübeck seine Premiere feiern sollen. Dies war aufgrund der Einschränkungen durch das Coronavirus nicht möglich. Das ehrenamtliche Planungsteam hat seine Energie in die Organisation einer alternativen Aktion gesteckt, die Krebspatienten schützt und Aufmerksamkeit für die wichtige Arbeit der Krebsgesellschaft generiert: „Bunt vorm Mund“.

Durch diese Aktion konnten im Frühjahr 2020 rund **800 Mund-Nase-Masken** in Lübeck und Umgebung verteilt

werden, um Risikopatienten ein Stück besser vor dem Coronavirus zu schützen. Ab Mitte April rief die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft die Lübecker einen Monat lang dazu auf, selbstgenähte Mund-Nase-Masken zu spenden als Zeichen der Solidarität mit Krebsbetroffenen.

In 32 ihrer Geschäften richtete die **Bäckerei Junge** Sammelstellen für die Masken ein und die Krebsgesellschaft verteilte diese anschließend an Krebspatienten, an Einrichtungen des Gesundheitswesens mit Bedarf und auch an Freiwillige, die im Rahmen der Nachbarschaftshilfe immunschwache Personen mit Einkäufen versorgen.

Auf diese Weise wurden rund **800 Masken** gespendet und verteilt. Die Bäckerei Junge spendierte für jede Maskenspende ein kostenloses Heißgetränk zum Dank. Das Engagement an der Nähmaschine ermöglichte zusätzlich pro Behelfs-Mund-Nasen-Schutz eine Spende an die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft durch unseren regionalen Aktionspartner: die Schwartauer Werke. Mit diesen Geldern werden die vielen kostenfreien Begegnungs-, und Kursangebote sowie die Angehörigenwohnung in Lübeck unterstützt.

Foto: Junge Die Bäckerei



### 13. Benefizevents und Fundraising

#### „Hilfe im Advent“ – Leser-Aktion der Lübecker Nachrichten

„Hilfe im Advent – Mach Gemeinschaft zum Geschenk“ so hieß die Leser-Aktion der Lübecker Nachrichten, die im Dezember 2020 zu Spenden für regionale Institutionen und Vereine aufrief. Unterstützt wurden Menschen, die für das soziale Miteinander unentgeltlich Großes leisten: die Ehrenamtlichen. Gerade in Zeiten der Corona-Pandemie sollte so ein Zeichen gegen Einsamkeit und Isolation gesetzt werden. Mit Hilfe der Freiwilligenagentur ePunkt wurden Menschen und Projekte vorgestellt, die sich uneigennützig im Verein, in der Nachbarschaft oder in anderen Bereichen für die Gemeinschaft stark machen. Erfolgreich mit dabei war das ehrenamtliche Team unsere Lübecker Angehörigenwohnung. Sie konnten sich über die Spendensumme von **6.000 Euro** freuen.

„Unser ehrenamtliches Team ist begeistert und sehr dankbar für diese großartige Unterstützung. Es ist eine wunderbare Anerkennung für einen jeden, der sich ehrenamtlich engagiert“, so Veronika Dörre, Koordinatorin der Lübecker Angehörigenwohnung. Die Spendengelder sollen nicht nur für die laufenden Kosten der Wohnung, sondern auch für Fortbildungen und Schulungen des ehrenamtlichen Teams verwendet werden. „Vielleicht können wir darüber hinaus – sobald dies wieder möglich ist – gemeinsam ein Event, z.B. einen Kochkurs besuchen und damit die Gemeinschaft im Team noch weiter stärken“, freut sich Veronika Dörre.



#### Lions Club Husum spendet 5.000 Euro



Im November sammelte der Lions Club Husum Spenden für das kostenfreie psychoonkologische Beratungsangebot der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft in Husum.

Dankbar nahm Barbara Dalmer, niedergelassene Gynäkologin aus Husum und Vorstandsmitglied der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft, den Spendenscheck über **5.000 Euro** am 18. November vom ehemaligen Präsidenten des Lions Club Husum, Joachim Roscher, entgegen.

Norddeutsche Rundschau

NOVEMBER 2020

Die Seite 3

# Hände in die Hose!

Modenkritik Kampagne erinnert zum regelmäßigen Abkassieren / Kieler Fußball-Profi Stefan Thekner hat die Krankheit überwunden



Man muss zusätzlich nur gezieltes Kniebücken tun, um ein Jahr lang eine Unternehmung der Geschlechter zu durchleben können.

Die eigene Verantwortung ist kein Thema, über das Männer gerne sprechen. „Die Hantelarbeit ist immer noch hoch“, sagt Thekner. Er weiß es besser: „Ich bin ein sehr aktiver Mensch, wenn es um die Gesundheit und den Körper geht.“

Ein wichtiger Aspekt ist natürlich das Bewusstsein – zu verstehen, hat die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft die den Präventionsmaßnahmen Unterstützung im Sport zu gewähren. Die Fußballclubs Holtenau Kiel und VfL Lübeck sind ebenso wie die Handball- und Tischtennisvereine. „Wir wollen unsere männlichen Fans ein bisschen mehr in die Handlung einbinden“, sagt Thekner. „Ich bin ein sehr aktiver Mensch, wenn es um die Gesundheit und den Körper geht.“

„Es hat sich nicht geändert“, Stefan Thekner von Holtenau. „Ich bin ein sehr aktiver Mensch, wenn es um die Gesundheit und den Körper geht.“






## Spende: Lübecker Maler streicht für Angehörige Krebskranker

Thomas Lehmkuhl hat der Krebsgesellschaft Malerleistungen im Gegengespensdet. Jetzt ist die Angehörigenwohnung im Lübecker Hochschulst...



## Eröffnung einer Angehörigenwohnung von Krebsbetroffenen in Brun...

Angehörige und Freunde von Krebspatient\*innen möchten ihren Lebensabend während der Therapie beibringen. Oft ist diese Unterstützung aber mit großen Anstrengungen verbunden - insbesondere wenn die Patient\*innen außerhalb ihres Wohnortes behandelt werden.

Diese Zeit kann jedoch zu einer außergewöhnlichen Belastung werden, wenn es sich um austerapierte Krebspatient\*innen handelt, die einer palliativen Versorgung bedürfen.

Tägliche Fahrten oder Kosten für ein Hotelzimmer kommen für die Angehörigen zu den seelischen Belastungen hinzu. In Brunsbüttel konnte die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft am 6. Oktober 2020 dank finanzieller Unterstützung des WattoLümpiade-Vereins sowie des STARK gegen KREBS e.V. eine Angehörigenwohnung eröffnen, um diese Menschen zu entlasten und ihnen ein kostenfreies Zuhause auf Zeit zu ermöglichen.



Von links: Chefarzt Dr. Thomas Thomsen (Ärztin, Direktorin)

## Online-Kursus für Krebspatienten

ALTSTADT. Fatigue, die große Müdigkeit und Erschöpfung, zählt zu den häufigsten Symptomen, die im Zusammenhang mit einer Krebserkrankung auftreten. Ab dem 3. Juni bietet die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft erstmals einen Online-Kursus zum Thema an.

forderung, das Aktivitätsniveau der maximal acht Teilnehmer schrittweise zu erhöhen. Wesentliche Inhalte sind: Ursachen und Behandlung der Fatigue, Zeit- und Energiemanagement sowie individuelle Alltagsübungen. Das Gruppenprogramm ist konzipiert für Krebspatienten mit tumorbedingter Fatigue und abgeschlossener onkologischer Be-

Kursus findet vom 3. Juni bis 8. Juli sechsmal mittwochs von 15 bis 17 Uhr über das Programm GoToMeeting statt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Benötigt wird lediglich ein PC, Laptop oder Tablet mit Internetzugang. Die Teilnahme ist für Krebspatienten kostenfrei, eine Anmeldung in der Kieler Geschäftsstelle mit Angabe einer E-Mailadresse ist erforderlich unter: 0431/

30 KIEL

KIELTERMINE

NOTDIENSTE

KIEL

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: Tel. 19222, rund um die Uhr erreichbar

Augenarzt: Tel. 8027

Feuerwehr, Rettungsdienst, Notarzt: Tel. 112

Giftunfälle: Tel. 0531/10240 (nur Auskünfte)

Kinder- und Jugendärzte im Stadt, Krankenhaus, Chemnitz: Tel. 0431/39-15-21 Uhr, Mo-Fr 15-21 Uhr, Sa-So 10-21 Uhr

Notfallpraxis Kieler Ärzte (im Stadt, Krankenhaus, Chemnitz): Tel. 0431/39-15-21 Uhr, Mo-Fr 15-21 Uhr, Sa-So 10-21 Uhr

Polizei: Tel. 110

Tierärztlicher Notdienst: Tel. 0431/39-15-21

Zahnärztlicher Notdienst: Tel. 0431/39-15-21

APOTHEKENNOTDIENSTE

Hertz-Apothek, Kiel, Schönbachstr. 80, Tel. 0431/240090

Phoenix Apothek, Kiel, Ringstr. 32, Tel. 0431/52737



Britta Andersen (links) und Jutta Grönhagen sind Teil des Teams, das sich um die Angehörigen der Krebspatienten kümmert. In der Gemeinschaftsraum werden die Gäste empfangen.

## Ein Zuhause auf Zeit

Angewandte Krebsforschung





Wohnung

wert von 3 000 Euro  
adteil wieder frisch.



Zeit für Angehörige  
Krebsgesellschaft seit zehn Jahren eine kostenlose Unter-  
stützung.



in zehn Jahren gab es  
3000 Übernachtungen  
Aufgrund der Corona-Pan-  
demie können die Eltern-  
entfernten Angehörigen  
Lüftung, ev.

# „Krebs macht vor Corona nicht halt“

Spendenaktion: Line-Dancer sammeln mit Dietrichsdorfer Organisationen und Vereinen für Familien

VON ANNETTE GÖGER

## NEUMÜHLEN-DIETRICHSDORF.

Ein Projekt, das über den Stadteff hinaus wirkt: Uwe Gölmes, Leiter der Country & Line Dance Gruppe Kiel, und Marita Kähler, Initiatorin der Ostfrieser-Selbsthilfegruppe Krebs, starten die Aktion „Dietrichsdorf sammelt für Familien mit Krebs“. Mit dabei sind andere ortsnaheliegende Einrichtungen.

Wenn die Line-Dancer aus Dietrichsdorf auftreten, kommt die gesamte Gage als Spende der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft zugute. In den vergangenen zwölf Jahren sind dabei über 50 000 Euro zusammengekommen. Doch das große Oktoberfest musste in diesem Jahr ausfallen. Weitere Spenden für die Gesellschaft sammelten sich traditionell durch Weihnachtsfeiern verschiedener Organisationen. Doch auch sie fallen nun aus. Die beiden

Neumühlen-Dietrichsdorfer Turn- und Sportvereine (NDTSV) Hobstia, Rüdiger Lehmann, sowie Bernd Seeger, Vorsitzender des örtlichen Sozialverbandes.

Die Organisatoren haben sich entschieden, dass das Geld für Familien bestimmt sein soll, in denen ein Mitglied an Krebs erkrankt ist. „Die Diagnose Krebs verändert schlagartig das Leben ganzer Familien“, erklärt Gölmes. Die Corona-Zeit verschärft noch die schwierige Situation der Betroffenen. „Wir möchten ihnen vermitteln, ihr seid nicht allein“, bekräftigt Prof. Frank Gieseler, Vorsitzender der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft.

Eine Krebsberatung sei telefonisch, per Video-Chat oder persönlich möglich. Eine Reihe von Informationsveranstaltungen würden ins Internet gestellt. Doch viele Präsenz-Programme, sagt der



## Schreibwochen für Krebspa

KIEL. Die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft über das Programm Online-Schreibwochen für Krebspatienten und Angehörige ab dem 3. September vier Donnerstagen jeweils von 15 bis 18 Uhr an. Unterstützung der Autorin und Schriftstellerin Doris Hönig, die maximal zehn Teilnehmer erlernen, wie mittels Schreibtherapie der Prozess der Krankheitsbewältigung angeregt wird. Dazu beitragen soll, in der Lebenssituation die Gedanken zu ordnen und Gefühle klären. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, die Teilnahme ist kostenfrei. Anmeldung ist möglich in der Kieler Geschäftsstelle.

# Lauf ins Leben gibt es nur als Film

Teilnehmer gehen auf persönliche Wunschstrecke - 400 Aktive in mehr als 30 Teams bereits gemeldet

VON CHRISTOPH SCHMIDT

ECKERNFÖRDE. Es wäre der 16. Lauf ins Leben in Eckernförde. Doch dieses Jahr läuft alles anders. Statt Sportplatzanlagen ruft die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft zu einem virtuellen Mitlaufen auf, das in einem Film mündet. 400 Aktive in mehr als 30 Teams haben sich schon gemeldet. „Wir wollen die Teilnahme erleichtern“, sagt Koordinatorin Ina Michael.

Krebs macht vor der Corona-Krise nicht halt. Aus diesem Grund lädt die Krebsgesellschaft zu einer besonderen Benefizaktion mit Abstand ein. Es gibt kein gemeinsames Treffen auf dem Sportplatz des Schulzentrums, sondern alle Teilnehmenden laufen selbst ihre persönliche Wunschstrecke vor der eigenen Haustür oder im Urlaub. Damit das breite Engagement aller Unterstützer für Krebspatienten und ihre Familien sichtbar wird, steht am Ende ein Lauf-ins-Leben-Film. Er soll sich aus Videos und Fotografien aller Teams und Einzelstarter zusammensetzen, die mitmachen.

„400 haben sich schon angemeldet“, freut sich Ina Michael. Mehr als 30 Teams lassen sich nicht durch Corona von ihrem Einsatz abhalten. „Die meisten Teams werden wir sehen“, heißt die Koordinatorin der Veranstaltung aus weiteren Zahlen. Im Juli und August können sich Interessierte noch mit eintragen. Für sie gibt es ein Starter-Paket, das mit richtigen Stimmungen beisteuert und eine Erreicherung bieten soll. Wo, wann und wie in diesen beiden Monaten der ganz persönliche Lauf ins Leben stattfindet, ist jedem selbst überlassen.



Haben ihre Starter-Pakete in der Stadtbücherei Eckernförde schon abgeholt: (v. l.) Birgit Schaaf, Klaus Kohnen, Petra Schulscherk und Andrea Förster vom Organisations-Team.

wenn dieses Jahr alles anders ist. Macht das Ziel – die Unterstützung der Betroffenen – das Gleiche. Der erste Lauf ins Leben dieses Jahr in Lübeck ist komplett ausgebucht.

➔ Foto-Grüße von der Strecke oder Team-Videos sollen in einem Film eine deutliche Botschaft senden.

Jetzt haben die Hoffnungen auf die Region Eckernförde. In der Vergangenheit kamen durch die Benefizaktion zu

finanzieren. „Gerade in der Corona-Krise erfahren Menschen mit Krebs in aller Härte, welche Folgen ihre Erkrankung hat“, sagt Ina Michael. Die aktuelle Situation verstärkt Ängste und Unsicherheit. Deshalb wolle die Krebsgesellschaft weiterhin für die Betroffenen da sein. „Wir möchten auf die Unterstützung möglichst vieler Laufteams – auch bei diesem etwas anderen Spendenlauf“, betont die Projektkoordinatorin. Viele Teams aus Eckernförde und Umgebung haben sich schon angemeldet.

Wer mit dabei sein möchte, meldet sich unter [www.laufinsleben.de](http://www.laufinsleben.de). Empfohlen wird eine Spende von zehn Euro pro Teilnehmer, in der die Gebühr von zwei Euro

für das Starter-Set bezahlt werden muss. Die Teilnahme ist kostenfrei. Die Teilnahme ist möglich in der Kieler Geschäftsstelle.

## Krebsberatung macht keine Corona-Pa

Durch die Benefiz-Aktion Lauf ins Leben konnte in Eckernförde 2008 die Krebsberatung ins Leben gerufen werden. Die inzwischen an der Inselkirche angesiedelt ist. So

wird in der Beratung auch wieder persönlich unterstützt. Voraussetzungen ist das Tragen eines Namen-Schildes. Aufgrund der Corona-Pandemie muss nun

## 14. Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

### Bilanz der Medienberichterstattung

Besonders der Start unserer Hodenkrebskampagne „Check dich selbst! Gib Hodenkrebs keine Chance!“ stieß in den Medien auf große Resonanz. Im November erschienen dazu Beiträge in verschiedenen Vereinsmagazinen sowie auf Websites und in den Sozialen Medien diverser Fußball- und Handballclubs in Schleswig-Holstein. Auch der NDR beleuchtete das Thema Hodenkrebs-Früherkennung und stellte die Kampagne in einem TV-Beitrag vor.

Die Angebote der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft wie Kurse, Workshops oder Informationsabende, die aufgrund der Corona-Pandemie seit März online stattfinden, waren im Berichtsjahr nicht mehr nur für die örtliche Presse interessant, sondern fanden in ganz Schleswig-Holstein in den Printmedien Beachtung. Ebenso die Premiere unseres ersten digitalen Lauf ins Leben. Dadurch sicherte sich die Krebsgesellschaft im gesamten Jahr 2020 mediale Aufmerksamkeit.

Auch im Hörfunk war die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft vertreten. Unsere Werkstudentin **Malina Rudolph** gewann mit ihrem Radioporträt über die Krebsgesellschaft den Rundfunkpreis HörMöwe 2020 in der Kategorie „Journalistischer Beitrag“. Der Hörfunkpreis der Bürgermedien Hamburg und Schleswig-Holstein wurde am 14. November zum 21. Mal vergeben.



### Homepage, soziale Medien und Newsletter

Auf unserer Internetseite [www.krebsgesellschaft-sh.de](http://www.krebsgesellschaft-sh.de) finden Besucher Informationen zu unseren Krebsberatungsstellen, Selbsthilfegruppen, Kursen, Veranstaltungen und sonstigen Unterstützungsangeboten. Ergänzend dazu findet man die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft auch auf der Social-Media Plattform Facebook.

Im Berichtsjahr konnten wir auf Facebook die Zahl unserer Seitenabonnements/Fans um 30 Prozent steigern – von 403 im Januar auf 529 im Dezember. Im gleichen Zeitraum stieg die Zahl der Newsletterabonnenten von 177 auf 339 und hat sich damit nahezu verdoppelt. Insgesamt sieben digitale Newsletter wurden 2020 versandt und informierten über kommende Veranstaltungen und Termine sowie Neuigkeiten rund um das Thema Krebs.



**Melden Sie sich hier für unseren Newsletter an:**  
**[www.krebsgesellschaft-sh.de/newsletter](http://www.krebsgesellschaft-sh.de/newsletter)**



## 15. Mitgliedschaften

In diesen Institutionen ist die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft Mitglied:

- Bundesverband deutscher Stiftungen, Berlin
- Deutsche Krebsgesellschaft e.V., Berlin
- Deutsches Netzwerk Versorgungsforschung e.V.
- DKMS LIFE
- Hospiz- und Palliativverband Schleswig-Holstein e.V.
- Institut für Krebsepidemiologie e.V., Lübeck
- Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e.V., Kiel
- Patientenombudsmann/-frau Schleswig-Holstein e.V.
- Tumorzentrum Flensburg

## 16. Ausblick 2021

- 21. April: Polyneuropathie durch Chemotherapie, Online-Informationsabend mit PD Dr. Georgia Schilling
- 22. April: Online-Workshop Atemyoga startet
- 05. Mai: Online-Workshop Fatigue startet
- 08. Juni: Krebs und Angst – Wege mit Ängsten zu leben, Online-Informationsabend mit Manfred Gaspar M.A.
- 19./20. Juni: digitaler Lauf ins Leben in Flensburg
- 22. Juni: Online-Mitgliederversammlung in Kiel
- Juli/August: virtueller Lauf ins Leben Eckernförde und Lübeck

## Regelmäßige Gruppentreffen (sobald es die Coronalage zulässt wieder in Präsenz)

|                                                                                               |                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| BrustkrebsSprossen und SprossenPlus –<br>Selbsthilfegruppe für Brustkrebspatientinnen in Kiel | (jeden 3. Mittwoch im Monat)      |
| Café für Krebspatienten in Bad Segeberg                                                       | (jeden 1. Dienstag im Monat)      |
| Café für Krebspatienten in Kiel                                                               | (jeden 4. Montag im Monat)        |
| Café für Krebspatienten in Lübeck                                                             | (jeden 1. Mittwoch im Monat)      |
| Café Zeitenwende für trauernde Angehörige in Brunsbüttel                                      | (jeden 2. Mittwoch im Monat)      |
| Kunsttherapie für Kinder und Jugendliche krebskranker Eltern                                  | (jeden 3. Mittwoch im Monat)      |
| Nähworkshop „Die heißen Nadeln“ in Brunsbüttel                                                | (jeden 2. Donnerstag im Monat)    |
| Selbsthilfegruppe Brustkrebs in Kiel                                                          | (jeden 3. Dienstag im Monat)      |
| Selbsthilfegruppe Brustkrebs in Rendsburg                                                     | (jeden letzten Dienstag im Monat) |
| Selbsthilfegruppe für Angehörige in Kiel                                                      | (jeden 1. Montag im Monat)        |
| Selbsthilfegruppe für an Krebs erkrankte Menschen in Kiel                                     | (4. Dienstag im Monat)            |
| Selbsthilfegruppe für Brustkrebspatientinnen in Brunsbüttel                                   | (jeden 1. Montag im Monat)        |
| Selbsthilfegruppe für Krebspatient*innen in Eckernförde                                       | (jeden letzten Montag im Monat)   |
| Selbsthilfegruppe Leben mit Krebs in Brunsbüttel                                              | (jeden 2. Montag im Monat)        |
| Selbsthilfegruppe Lungenkrebs in Lübeck                                                       | (jeden 3. Montag im Monat)        |
| Selbsthilfegruppe Prostatakrebs in Kiel                                                       | (jeden 1. Dienstag im Monat)      |
| Selbsthilfegruppe schwarzer Hautkrebs in Kiel                                                 | (jeden 2. Mittwoch im Monat)      |

## 17. Danksagungen

Die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft bedankt sich ganz herzlich bei allen Spendern, Förderern und ehrenamtlichen Helfern, die unsere Arbeit in diesem besonderen Jahr 2020 auf vielfältige und ganz neue Weise unterstützt haben.

Auch bei unserer Schirmherrin, Harriet Heise, möchten wir uns ganz herzlich bedanken für ihre tatkräftige Unterstützung und ihren Einsatz.

Wir sind sehr glücklich, Menschen gefunden zu haben, die soziale Verantwortung übernehmen und sich gemeinsam mit uns für Krebspatienten und ihre Familien in Schleswig-Holstein einsetzen.

*Vielen Dank!*





Wir danken unseren Förderern 2020:





## WIR WERDEN DA SEIN!

### Helfen Sie uns zu helfen

In Schleswig-Holstein leben rund 100.000 Krebspatienten und jedes Jahr erkranken 19.400 Menschen in unserem Bundesland neu an Krebs. Wir stehen diesen Menschen und ihren Familien zur Seite. Wir beraten und begleiten sie, wir haben Zeit für Gespräche, unterstützen Betroffene und suchen nach Wegen sie im Alltag zu entlasten. In unserer täglichen Arbeit erleben wir, wie unabhängige Informationen, einfühlsame Beratung und konkrete Schritte helfen, mit der Diagnose zurechtzukommen, mit dem Krebs zu leben und neue Hoffnung zu schöpfen.

Wir möchten Menschen, die mit Krebs konfrontiert sind weiterhin kostenfreie Beratung und Unterstützung anbieten. Unterstützen Sie uns hierin durch:

- Ihre einmalige oder regelmäßige Spende
- Ihre Spendenaktion zu Jubiläen oder anderen Anlässen
- Ihre Mitgliedschaft
- ein Vermächtnis oder eine Erbschaft zur nachhaltigen Hilfe
- Ihre ehrenamtliche Mitarbeit

**Ihre Spende ist steuerlich ansetzbar**

### Spendenkonto:

**Förde Sparkasse**

IBAN DE07 2105 0170 0094 1849 00

BIC NOLADE21KIE

